全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 客户经 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



焦虑是一种非常痛苦的折磨。如果我们的记忆中堆积太多的痛苦，就要适时地宣泄掉。否则，负能量将占领高地。

如果我们一直被焦虑的情绪缠绕，就会永远在黑暗中看不见阳光，找不到人生的方向。

孙 浩◎编著

不焦虑的活法

沈阳出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进
理想藏书55188

不焦虑的活法

孙浩◎编著

沈阳出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载
www.55188.com
理想藏书55188

图书在版编目(CIP)数据

不焦虑的活法/孙浩编著. —沈阳：沈阳出版社，2015.6

ISBN 978-7-5441-6732-1

Ⅰ.①不… Ⅱ.①孙… Ⅲ.①焦虑-自我控制-通俗读物 Ⅳ.①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 149369 号

出 版 者：沈阳出版社
（地址：沈阳市沈河区南翰林路 10 号　邮编：110011）
网　　址：http://www.sycbs.com
印 刷 者：北京溢漾印刷有限公司
发 行 者：沈阳出版社
幅面尺寸：170mm×240mm
印　　张：16
字　　数：200 千字
出版时间：2015 年 9 月第 1 版
印刷时间：2015 年 9 月第 1 次印刷
责任编辑：杨敏成　张晓薇
封面设计：孙希前
版式设计：孙希前
责任校对：李　飞
责任监印：杨　旭

书　　号：ISBN 978-7-5441-6732-1
定　　价：32.80 元

联系电话：024-24112447
E - mail：sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前言

在当今这个工作压力大，生活节奏快的社会中，每个人的心理和精神都承受了很大的负担。特别是在对高品质生活的追求中，有部分人因为对心理状态的调节不当，而患上了焦虑症。今日，焦虑俨然已经成为现代人普遍的心病，且有愈演愈烈的趋势，甚至有人说，当下正处在一个“焦虑的年代”。

那么我们都焦虑些什么呢?

其实根源就在于我们心中有各种各样的欲求与不满，都想过高品质的生活。至于生活得好不好，便是仁者见仁、智者见智了。可能有人认为有吃有喝，有房有车就好；但也有人认为能大吃大喝，有豪房豪车，加上大片院落算是好，但是，这些真的那么重要吗? 当然还有更多更多，我们现代人都想拥有，因而一旦不能如愿，焦虑便随之而生，并且不断衍生，甚至令我们再无暇顾及人生的意义。所以焦虑症，如今已被视为现代人的“隐形杀手”，如果我们长时间被这些情绪困扰，很容易影响我们的工作效率和生活质量，并很有可能加重疾病而出现惊恐发作症状，这是多么的可怕!

或许有人认为，在医学界，焦虑症尚未被归为心理疾病，所以不必加以重视。但事实并非如此，或许大家并不知道，倘若这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

种状态不加以纠正，持续为固着状态，明知没必要如此不安，但已无法自我解脱和控制，就进入心理障碍阶段。于是我们会常常觉得周围的生活危机四伏，且认为自己没有能力解决这些难题，或者自认不受人欢迎，或猜想有人会加害……当我们陷于极度焦虑之中时，便会出现心悸、不安、胃痉挛、慌乱而手足无措、无所适从。再发展下去，焦虑症还可衍生出罪恶感和无用感，不是做错事，做坏事的犯罪，而是“罪由心生”，为自己杜撰和假想许多“罪行”，又觉得自己无用，对人对事常抱疑虑态度，判定别人不信任自己，常因失望而生愤怒，并迁怒于人，即心理学所称的“敌意”。

而无用感则是罪恶感的变种，罪恶感将厌恶外化，无用感则将厌恶内化，认为自己一无是处，自卑、羞怯、内疚、自责等负面情绪时时缠绕，这时的我们显然已经生活在一种病态之中了。

那么我们的当务之急，就是为自己找到一种不焦虑的活法，让那些不必要的担心自动消减，让那些无意义的焦虑自动化解。这其实并不是什么难题，只看我们如何去解读生活的意义。当然，对于人生和生活的理解，一千个人有一千个想法，我们无法一言蔽之，所以笔者编写此书，将那些普遍的、适合我们重塑健康心理的哲理知识拿出来与大家分享，希望大家都能够打破焦虑的笼罩，都能够经营出一个积极的、健康的、充满欢乐的人生。

编　者

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目录



一、这个世界不压抑，只是你心太焦虑

世上本无事，庸人自扰之 …… 2
心灵的困窘，是人生中最可怕的贫穷 …… 5
放宽心，别在焦虑中走向毁灭 …… 8
人心本是净土，请洗去沉积的污垢 …… 12
不看太重，便不会若疯若狂 …… 16
借澹泊明志，因宁静致远 …… 19

二、你可以追求名利，但不要掉进井里

不要把自己当成赚钱的机器 …… 24
泛滥的忙碌只会让我们失去自由 …… 27
纵使金银砌满楼，死去何曾带一文？ …… 29
富人有富人的活法，穷人也有穷人的快乐 …… 32

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活不累，快乐其实并不远 …………………………… 35
知足一点，心情便轻松一点 …………………………… 38
切莫因财昧良心 …………………………………………… 41
“金融麻烦”需要“简单”来解决 ……………………… 44

三、上天给我们记忆，并非要我们沉溺

有些记忆需要抹去 ………………………………………… 48
将不幸的过去彻底埋葬 …………………………………… 51
你要强迫自己放下 ………………………………………… 54
放下包袱，为了关心你的人 ……………………………… 57
我们有必要怀旧，但更应该活在现在 …………………… 60
与其内疚于心，不如尽力补救 …………………………… 62
为人生做一次大扫除 ……………………………………… 65

四、谁不曾凄风苦雨？只是你更为在意

无论人生多少颠簸，都会有摆渡的船 …………………… 70
苦难虽是一种摧残，又何尝不是一种锤炼 ……………… 73
只要还有自信，你就还有一切 …………………………… 76
还能爬起来，那就不算失败 ……………………………… 80
你就是还需要一点坚持 …………………………………… 84

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



把折磨当成打磨，用心去感谢 …… 87
将生活当做小情人，允许她发发脾气 …… 90
你并不是最倒霉的那个人 …… 93

五、你不能饶恕伤害，就是在伤害自己

爱是人生最美的底色 …… 98
仇恨会摧毁你的理性 …… 101
冲动是魔鬼，谁碰谁后悔 …… 104
有些事能不计较就别计较 …… 108
原谅犹如火把，能驱散焦虑的阴暗 …… 111
把对对手的仇视化为欣赏 …… 115
宽容之心能够融化万物 …… 119
妥协更是一种智慧 …… 121
婚姻的焦虑，源于不懂包容 …… 125

六、有压力才是人生，其实你不必心悸

命运负责发牌，但打牌的是你自己 …… 130
走出逆境，便是新生 …… 134

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

唯有坚持才能成就生命 …………………………… 137
在绝望中多坚持一下，终将迎来喜悦 ……………… 139
依赖性太强，焦虑性便重 …………………………… 142
不要让别人的话，打乱你的心 ……………………… 146
摆脱对压力的畏惧，磨砺生存的利器 ……………… 148

七、情海无端起波澜，唯其放下可释然

不是每段恋曲，都有美好回忆 ……………………… 154
爱情不是单方面的愿意 …………………………… 157
有些事有些人，你必须忘记 ………………………… 161
一段感情的逝去，或许正是一段幸福的开始 ………… 164
爱过就别伤害，不要彼此折磨 ……………………… 167

八、人人都应有追求，但请不要过了头

人的一生，究竟应该追求什么？…………………… 172
别对自己太“狠” ………………………………… 174
人这一生，有舍才有得 …………………………… 177
别去追求完美，那会让你很累 ……………………… 179

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好色无罪，但不可放纵 …… 183
不苛求，谁都可以很幸福 …… 186
不要比着活 …… 189
我懒我快乐 …… 192

九、做一次心灵越狱，冲出烦恼的樊篱

我们总是为烦恼纠结，其实早该想法解脱 …… 198
学着漠视生活的苦，体会生活的乐 …… 200
征服悲观，以乐观心态支配生命 …… 203
摆脱恐惧的纠缠 …… 206
把失望的焦虑赶出心中 …… 210
忘记孤独，走出孤独 …… 213
用一颗充满期待的心去迎接世界 …… 217

十、不做最好的别人，只做最好的自己

尊重自己的本性，比做任何人的复制品都来的好 …… 222
不要为了迎合别人，违心扭曲自己 …… 226
踩着别人的脚印，如何能走出自己的足迹 …… 230

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

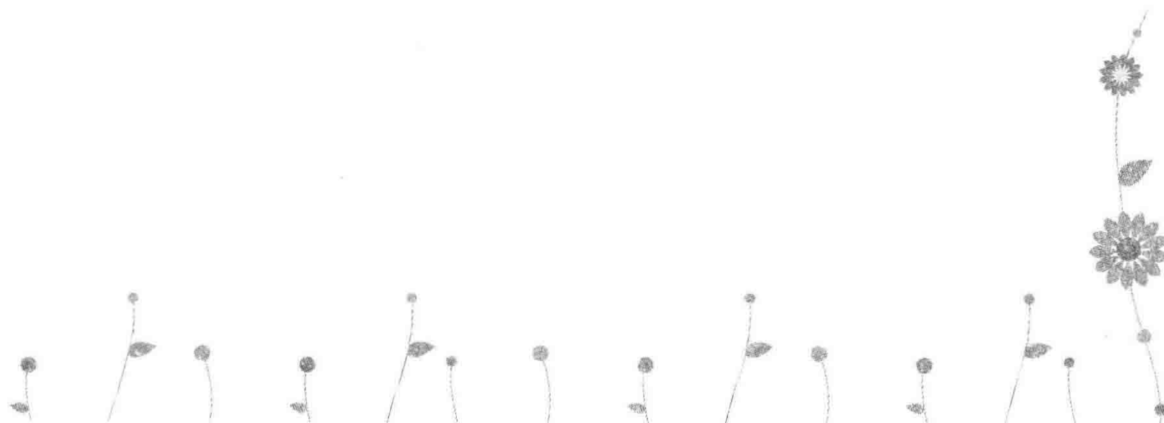
勇敢去尝试自己想要尝试的东西 …………………… 233
鞋子舒不舒服只有脚知道 …………………………… 237
你可以参考别人的意见，但不要把它当作命令 ……… 241

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一、这个世界不压抑，只是你心太焦虑

焦虑是一种积极应激的本能，少量的焦虑能够帮助我们克服懒散和惰性，增加工作生活的动力。但是必须学会自我克制，或者找一个合适的渠道进行发泄，否则郁结在心里可能产生疾病，一旦受到刺激爆发出来，后果甚至不堪设想。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



世上本无事，庸人自扰之

常言道："世上本无事，庸人自扰之。"事实上，焦虑真的都是我们自找的，如果说我们想要从焦虑的牢笼中解脱出来，现在要做的就是放下心中的杂念，别让外物的悲喜侵扰自己。其实有的时候，我们真的很愚蠢，我们四处寻找解脱烦恼的秘诀，却不知，这其实将带来更多的烦恼。许多烦恼和焦虑缘于外物，却是发自内心，如果心灵没有受到束缚，外界再多的侵扰都无法动摇我们静谧的心灵。反之，如果内心波澜起伏，汲汲于功利，汲汲于悲喜，那么即便是再安逸的环境，都无法止息我们心灵的躁动。佛语有云："菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？"是啊，尘埃从哪里来？尘埃就从心中来。人世间一切的杂念与烦忧，其实都是心乱所生，如果我们能够让心恢复平静，带着"牧童归去横牛背，短笛无腔信口吹"的心绪去看待生活，而不去自寻烦忧，那么，焦虑自当远离。

有这样一段禅师与信徒的对话，我们看看能否从中感悟到些什么。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



话说有一位虔诚的佛教信徒，每天都从自家花园中采撷鲜花到寺院供佛。一天，当她正送花到佛殿时，碰巧遇到无德禅师从法堂出来，无德禅师非常欣喜地说道："你每天都这么虔诚地以香花供佛，来世当得庄严相貌的福报。"

信徒非常欢喜地回答道："这是应该的，我每天来寺礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似的清凉，但回到家中，心就烦乱了。我这样一个家庭主妇，如何在喧嚣的城市中保持一颗清净的心呢？"

无德禅师反问道："你以鲜花献佛，相信你对花草总有一些常识，我现在问你，你如何保持花朵的新鲜呢？"

信徒答道："保持花朵新鲜的方法，莫过于每天换水，并且在换水时把花梗剪去一截，因为花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂之后，水分就不易吸收，花就容易凋谢。"

无德禅师道："保持一颗清净的心，其道理也是一样。我们生活的环境就像瓶里的水，我们就是花，唯有不停净化我们的身心，变化我们的气质，并且不断地忏悔、检讨、改进陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的食粮。"

信徒听后，欢喜地作礼，并且感激地说："谢谢禅师的开示，希望以后有机会亲近禅师，过一段寺院中禅者的生活，享受晨钟暮鼓、菩提梵唱的宁静。"

无德禅师道："你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是庙宇，两耳就是菩提，无处不是宁静，又何必等机会到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



寺院中生活呢？”

是啊！只要心静，热闹场中亦可作道场。我们总觉世界喧嚣，因而妄生烦恼，不得安宁，但事实上，只要我们能够丢下妄缘、抛开杂念，哪里不可宁静呢？相反，如果妄念不除，即使我们住在深山古刹，一样无法求得片刻平静。就像佛教慧能法师所说的那样，不是风动、不是幡动，是人心动，心才是无法宁静的本源。解决生活乃至生命的苦恼，并不在苦恼的本身，而是要有一个开阔的心灵世界。我们只有止息心的纷扰，才不会被外在的苦恼所困扼，因此要解脱烦恼，就在于自我意念的清净。

只要我们能够放下对尘世中各种意识的执著，便可得到一个净土世界。相反，你若是一意执着于一个悲伤心念，那么你所踏入的便是悲伤世界，当你放下心中的悲伤念头时，才能够从中解脱出来。然而，我们之中大多数人恰恰都执着于此，所以依佛家所言，多数人生前死后都停留在一个悲伤的世界中。在生活中，我们每个人都在被情感、家庭、社会所缠绕，找不到安心的所在，唯有像佛祖一样讲觉悟，好好地在自己的身上下工夫，从内心的观照里，去改正自己的一言一行，才不至于觉得无休止的劳苦。

外在的纠葛、攫取太多，我们的心就无法安宁，更无法净化，我们对外在无限制地索取，常常是以支付心灵的尊严为代价的。我们应该抬起头来，看看屋外的松林，听听松涛的呼唤，眺望远处的大海以及满风的帆船，我们的心中会有对生命新的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



感观与看法。



静心箴言



如果我们的心灵清净了，世界也就随之清明了。我们做人，首先就要静心，让内心诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的纷扰止息下来，否则一不留神它们便可能发霉、腐烂，我们的心灵世界也就岌岌可危了。

心灵的困窘，是人生中最可怕的贫穷

有诗云："春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。"是的，无论这世间如何变化，只要我们的内心不为外境所动，则一切是非、一切得失、一切荣辱都不能影响我们，在这种状态下，我们的内心世界将是无限宽广的。换言之，心外世界如何其实并不重要，重要的是我们的内心世界。内心开阔，即便我们身居困境，亦可转境，将小小囚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



房视为大千世界。内心狭隘，即便我们睡在皇宫，也是会感到焦虑异常的。

有这样一个故事，就十分贴切地说明了这个道理：

一个罪犯的“丑事”大白于天下，定罪以后被关押在某监狱，他的牢房非常狭小、阴暗，住在里面很是受拘束。罪犯内心充满了愤慨与不平，他认为这间小囚牢简直就是人间炼狱。在这种环境中，罪犯所想的并不是如何认真改造，争取早日重新做人，而是每天都要怨天尤人，不停叹息。

一天，牢房中飞进一只苍蝇，它嗡嗡地叫个不停，到处乱飞乱撞。罪犯原本就很糟糕的心情，被苍蝇搅得更加烦躁，他心想：我已经够烦了，你还来招惹我，是在故意气我吗？我一定要捉到你。他小心翼翼地捕捉，无奈苍蝇比他更机灵，每当快要被捉到时，它就会轻盈地飞走。苍蝇飞到东边，他就向东边一扑；苍蝇飞到西边，他又往西边一扑……捉了很久，依然无法捉到。最后，罪犯叹气道：“原来我的小囚房不小啊，居然连一只苍蝇都捉不到。”

感慨之余，罪犯突然领悟到人生在世无论称意与否，若能做到心静，则万事皆可释怀；若能做到心静，自己也绝不至于身陷囹圄。如果我们在遭遇困难、挫折时，能够放平心态，以一颗平常心去迎接生活中的一切，那么，我们的世界就会变得无限宽广。

曾听人说过：“心灵的困窘，是人生中最可怕的贫穷。”同

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



理，心灵的平和，也是人生最大的富足。一个人，倘若在外界的刺激中依然能够活得快乐自得。那么，他就能守住内心的那份清净。然而，我们多是普通人，每日穿梭于嘈杂的人流之中、置身于喧嚣的环境之下，又有几人能够做到任心清净呢？于是，我们之中的很多人需要寄托于外界刺激来感受自己的存在。很多人开始沉溺于声色犬马，久久不能自拔；很多人为求安宁，自诩为“隐者”，远避人群。殊不知，故意离开人群便是执著于自我，刻意去追求宁静实际是骚动的根源，如此又怎能达到将自我与他人一同看待、将宁静与喧嚣一起忘却的境界呢？

其实，求得内心的宁静在于心，环境在于其次。否则把自己放进真空罩子里不就真无菌了吗？其实，这样的环境虽然宁静，假如不能忘却俗世事物，内心仍然会是一团烦杂。何况既使自己和人群隔离，同样表示你内心还存有自己、物我、动静的观念，自然也就无法获得真正的“宁静和动静如一”的主观思想，从而也就不能真正达到身心俱宁的境界。

真正的心净之人，对于外界的嘈杂、喧嚣具有极强的免疫功能，他们耳朵根子听东西就像狂风吹过山谷造成巨响，过后却什么也没有留下；他们内心的境界就像月光照映在水中，空空如也不着痕迹。如此一来，世间的一切恩恩怨怨、是是非非，便都宣告消失了，这才是真正的物我两相忘。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言

从现实状况来看，绝对的境界，即人的感官不可能一点不受外物的感染，但要提高自身的修养，加强意志锻炼，控制住自己的种种欲望，排除私心杂念，建立高尚的情操境界却是完全可能的。那么就让我们从今开始，由己及彼，从心着手，静化灵魂，一定会让我们受益匪浅。

放宽心，别在焦虑中走向毁灭

有人说这个世界很压抑，其实是人心太焦虑。所以我们遗憾地看到，虽然今时今日娱乐方式应有尽有，然而焦虑症患者却在不断增多；物质条件日益改善，然而轻生者却屡屡出现，这些，归根结底源于人的心理问题。也就是说，目前人们的心灵很混乱，因为混乱所以焦虑。

平心而论，每个人都有其自身的压力，都会遇到难心之事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不过，那些心胸豁达的人挺一挺也就过去了，而那些心事过重的人却徘徊在自己的情绪中，无论如何也想不开。或许这些人每天都在想的是“我”“我想”“我要”“我爱”，那么他就活得很狭隘，承担不起该承担的责任，走不出焦虑的世界。其实不管男人女人，无一不是爱自己的，这一点无可厚非，那些内心焦虑、甚至想自杀的人无非是因为觉得自己受到了某些难以忍受的伤害，那么，是不是真的难以忍受呢？我们不妨看看下面这则故事：

一位诗人爱上了一个美丽的女子，而那个女子却无情地拒绝了他的示爱。家人非常担忧，怕他会自杀，都试着说服他，但他们越是这样，他就越认为自己应该自杀。他的家人不知道该怎么办，就把他的门锁起来，但他开始用头去撞门，他们非常害怕。

突然间，他们想到了诗人的朋友，一位得道的禅师，于是他们就叫来禅师，看能不能劝住发疯的诗人。

禅师去时，诗人正用头在撞门，看样子他真的很伤心，完全下定决心了。

禅师告诉他：“你为什么要把这出戏演得这么大？如果你想自杀，你就自杀，为什么要制造出这么大噪音？只用头撞门你是不会死的。所以，你跟我来，我们可以爬上楼去，从十几层跃下，何其痛快！为什么在这里搞得大家心神不宁？”

诗人不再用头撞门，他感到困惑：堂堂一位禅师，居然劝

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人跳楼?!

禅师继续说道："把门打开，不要再引来一大堆的观众，为什么要这么演戏，你只要跟我来，我们上楼，保证你很快会消失。"

诗人将门打开，看着禅师一脸困惑。于是禅师拉住他的手，把他用力往楼上拉。诗人往楼上走，变得越来越害怕。他们到了楼顶，诗人突然变得很生气："你是我的朋友还是我的敌人?你好像想要杀死我。"

禅师辩解说："是你想要死，我作为朋友责无旁贷，我必须帮助你，我已经准备好了，现在我们去栏杆那儿。今夜很美，月亮已经出来了，正是个好时候。"

诗人脸色煞白，嘶喊道："你是谁可以强迫我去死吗?"

禅师说："你看看！这就跟你念佛一样，有口无心。你心仪的那个女子，心不向你打开，你就得不到她的爱；同样，你的心不向佛祖打开，佛能接你去他的地盘吗?"

一些人在生活中遭遇重大挫折以后，会像故事中的诗人一样，在生与死之间选择后者。然而，在佛界看来，自杀亦是杀生，是人的罪业。因为就佛法的因缘法来看，个人的躯体生命并非个人所有，乃由父母结合而生养，继而从社会接受种种所需以茁壮成长。故知生命的完成，是社会众缘所成就的，取之于社会大众，就要知恩反哺。所以每个人都有责任使自己活得更幸福、更有意义，没有权利毁灭任何生命。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



现代人工作忙碌，加上许多人因为追求完美、希望获得他人肯定而不断给予自己压力，又过度压抑情绪，焦虑指数也就一直降不下来，一旦时间久了就容易出现焦虑症。因此适时为情绪找出口，以及别人的陪伴与倾听也益加重要。

想要真正走出生命“忧”谷，除了可求助精神科医师或心理咨询师等专业治疗外。对当事者而言，最重要的还是要找出自己的压力源头，学习如何处理压力、解决问题，才能避免压力如影随形，压得人喘不过气。

除了找出压力源外，如何舒解压力也是增加保护因子的良方，进行运动、旅游、散步、打坐、瑜伽等都是不错的方式。

焦虑症患者常因为情、财、事业等问题所困，导致自杀。但无论是何种原因导致焦虑自杀，归根结底，就是人们常常不懂得适时放下，也就是遇到困境无法转换光明、正向的念头。那么很显然，遇事多向好的一方面去考虑，你的焦虑和心结自然也就开释了。



静心箴言



要想转变心境，平日内心焦虑的朋友应该多亲近身旁能宽慰人心者，当遇到解不开的心结时，向他们请教。通过他们的劝导，往往能解开我们心头的谜团。此外，环境也能改变我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的心境，当我们心情郁闷时，不妨走出户外亲近大自然，找个绿地静坐沉淀思绪，都是解除焦虑的方法。

人心本是净土，请洗去沉积的污垢

所谓“静心生净土”，而我们在世间走得太久，心灵便不可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。所以，我们应该时刻修正自己的身心，及时清除心中的杂质，洗涤心灵的污垢，让自己纯净的心灵重新显现。如此，我们便可行得正，坐得端，得无烦恼。

打个简单的比方，我们一定见过自家的家具被蛛网缠绕，它囤积灰尘，使我们无法看到角落的真实情况。我们心灵上的蛛网也是如此，它覆盖了我们纯真的本性，灰尘越积越厚，错误也越拖越多。于是我们愈发焦虑，对同事发牢骚、对家人发火、对工作不负责任、对明天感到绝望、对昨天感到后悔、对着别人的脊梁指指点点、对别人的进步眼红、为自己的退步找理由……我们不小心生成的不良情绪都在心中结了网，即使我们心底原本很善良、很积极，但它们为尘网所覆盖，久久不见

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



天日，便逐渐淡化、退化，最终极有可能使我们迷失本性。

其实人心就好比一面镜子，只有拭去镜面上的灰尘，镜子才能光亮，才能照清人的本来面目。所以，我们要常常为自己的心灵除尘，以求还原我们纯真、善良的本性。

在佛界流传着这样一个故事，当年佛陀在世时，有一位弟子叫周利槃陀伽，本性十分愚笨，怎么教都记不得，连一首偈，他都只是念前句忘后句，念后句忘前句的。

一天，佛陀问他："你会什么？"

周利槃陀伽惭愧地说道："师父，弟子实在愚钝，辜负了您的一番教诲，我只会扫地。"

佛陀拍拍他的肩头说："没有关系，众生皆有佛性，只要用心你一定会领悟的。我现在教你一偈，从今以后，你扫地的时候用心念'拂尘扫垢'。"

听了佛陀的话，愚钝的周利槃陀伽每次扫地的时候都很用心地念，念了很久以后，突然有一天他想道："外面的尘垢脏时，可以用扫把去扫，而内心污秽时又要怎样才能清扫干净呢？"

就这样，周利槃陀伽终于开悟了。

禅者认为随其心净则国土净，故有情众生都应随时随地除去自己心上的落叶，即所谓"佛尘扫垢"，还自己一片清静。

其实，人之初，心本净，刚出生的小孩，心地是多么纯净、多么透明，那分天真多么可爱，让人忍不住要去爱怜。但是随

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



着他们的长大，很多孩子开始变得越来越不可爱，到后来甚至十分令人讨厌，这是为什么？为何保持一份内心的洁净是如此困难？红尘浊世，是什么改变了我们？是生活中的财、色、利、贪、懒……它们时刻潜伏在我们的周围，像看不见的灰尘一样无孔不入。时间长了，不去清扫，我们的心上就会积着厚厚的一层，灵智被蒙蔽了，善良被遮挡了，纯真亦不复见了。

那些尘埃，颗粒极小、极轻。起初，我们全然不觉它们的存在，比如一丝贪婪、一些自私、一点懒惰，几分嫉妒、几缕怨恨、几次欺骗……这些不太可爱的意念，像细微的灰尘，悄无声息地落在我们心灵的边角，而大多数的朋友并没注意，没有及时去清扫，结果越积越厚，直到有一天它们完全占满了我们的内心，我们便再也找不到自我了。

是的，落叶之轻，尘埃之微，刚落下来时的确难有感觉，但若是存得久了、积得多了，你还不去清扫，那就是对自己太过放纵了。诚然，在生命的过程中，也许我们无法躲避飘浮的微尘，但千万不要忘记随时做个清理。

如果你在自己身上发现了那么一些征兆，那么建议你及早扯下心灵上的尘网，不要怕痛，你越是怕痛它便粘得越紧，越是难以扯下。其实，拨开它们并不算难，你只需找出丝网的源头，也就是找到使心灵蒙网的事情，然后冷静下来想清楚，自己和事情本身到底处在一个什么样的位置上，你对自己、别人和事情本身是不是都存在误解，自己可不可以换一种心境去理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



解，而不是让情绪一直走到底端。我们应该下意识培养一种成熟的心态，即理性和感性交融的、自我调节能力平衡的状态。事实上，人不可能没有情绪，所以我们不必强求自己一定要心如止水，其实只要它们不过头就好。譬如说，如果我们很高兴，那就防止自己高兴过了头；如果我们情绪急剧下落，那就遏制住这势头，凡此种种都是为了使心态转向平和。因为只有拥有一个平和的心态，我们才能有效并明智地运用理性的洞察，做那些大而细腻的事情。



静心箴言



每一天都纷纷扰扰地上演着无数的悲喜剧，有人哭，有人笑，有人欣慰，有人烦恼。不管怎样，还没等情绪平息，新一天的朝日又从东方冉冉升起。就像我们许多人不能活在当下一样，焦虑着新事物的迎面而来，后悔着无法改变的过去，唯一丢失的，却是最能够抓住和把握的此时此刻。其实世界是运动的，而静心却是认识这个世界最好的方式，我们让心清静，是对自己最温柔的爱护，这样去做事，会有利于所做的事，也有利于做事的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不看太重，便不会若疯若狂

保持平常心。这是人生的一种境界，它不是平庸，它是来自灵魂深处的表白，是源于对现实清醒的认识。人生在世，不见得都会权倾四野和威风八面，也就是说最舒心的享受不一定是荣誉的满足，而是性情的安然与恬淡。因此说，荣辱不惊，用一颗平常心去对待、解析生活，我们才能领悟到生活的真谛。

其实，我们本就很平常——平常的人、平常的生命、过着平常的生活，只是有些时候，我们的心“不平常”了，我们刻意去追求一些虚无的东西，或者说我们把一些无谓的东西看得过重，于是我们开始忧喜焦虑、若疯若狂。这很不好，这会让我们的身与心承载过大的负荷，所以多数时候，我们活得很累。大家看看那些悟透人生真谛的人，他们就不会这样，他们总是把心放在平常处，不以物喜，不以己悲，所以他们活得总是那么的恬然自得。

居里夫人曾两度获得诺贝尔奖，她的人生态度是怎样的呢？——得奖出名之后，她照样钻进实验室里，埋头苦干，而把象征成功和荣誉的金质奖章给小女儿当玩具。一些客人眼见此景非常惊讶，而居里夫人却淡然地笑了，她说：“我要让孩子

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



们从小就知道，荣誉就像玩具一样，只能玩玩罢了，绝不能永远地守着它，否则你将一事无成。”

多么精辟的一句话，不管是荣誉还是其他，你若是把它看得太重，一心想着它、念着它，对它的期望过高，那么心就一定会乱。于是出点成绩便沾沾自喜、洋洋自得，受了挫折就垂头丧气、哭天抢地，试想在这样的状态下，我们又怎能安下心做事？所以说，人还是随性一些好，让心中多一点得失随缘的修为，这样，纵使身处逆境，我们依然能够从容自若，以超然的心情看待苦乐年华，以平常的心情面对一切荣辱，这也就是人们常说的“荣誉不惊”。人生在世，生活中有褒有贬，有毁有誉，有荣有辱，这是人生的寻常际遇，不足为奇。但我们对于这些事情的态度却需要有所注意。有一些人，面对从天而降的灾难，处之泰然，总能使平常和开朗永驻心中；也有一些人面对突变而方寸大乱，甚至一蹶不振，从此浑浑噩噩。为什么受到同样的心理刺激，不同的人会产生如此大的反差呢？原因在于能否保持一颗平常心，荣辱不惊。

著名女作家冰心曾写下这样一句话：“有了爱就有了一切。”看到这句话，不禁让人感到一种身心的净化，受到一种圣洁灵魂的感染。在冰心的身上，永远看到的是一个人生命力的旺盛，看到的是一颗跳动了近百年的、在思考、在奋斗的年轻、从容的心。冰心老了之后尽管行动不便，每早起床就大量阅报读刊，了解文坛动态，然后就握笔为文，在遗嘱里她还写下了这样的句子：“我悄悄地来到这个世上，也愿意悄悄地离去。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这才是淡定的人生——成功时不心花怒放，莺歌燕舞，纵情狂；失败时也绝不愁眉紧锁，茶饭不思，夜不能寐。拥有了一颗平常心，我们就拥有了一种超然和豁达，故达观者宠亦泰然，辱亦淡然。成功了，我们就向所有支持者和反对者致以满足的微笑；失败了，我们就转过身揩干痛苦的泪水。

事实上只要想明了、悟透了，我们每个人都做得到。我们根本不需要在意外界带给我们的刺激，就算我们现在身份卑微，也不必愁眉苦脸，完全可以快乐地抬起头，尽情享受阳光；就算我们没有骄人的学历，也不必怨天尤人，完全可以保持一种积极的人生态度；当我们出入豪华场所，也不必为自己过时的衣着而羞愧；遇见大款老板、高官名人，也无需点头哈腰，不妨礼貌地与他们点头微笑。也就是说，我们根本不必去羡慕别人如何如何，只要我们拥有一份平和的心态，尽自己所能，选择自己的人生目标，勇敢地面对人生的各种挑战，无愧于社会、无愧于他人、无愧于自己，那么，我们的人生就是坚实厚重的。



静心箴言



保持平常心不是要我们彻底地安于现状。人类的伟大在于永不休止地追求和渴望，历史的演变在于千百万创造历史的人们永无休止地劳作。我们可以这样去理解，生命是一个过程，而生活是一叶小舟。当我们驾着生活的小舟在生命这条河中漂

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



流时，我们的生命乐趣，既来自对伟岸高山的深深敬仰，也来自于对低谷草地的切切爱怜；既来自于与惊涛骇浪的奋勇搏击，也来自于对细波微澜的默默深思。这就是平常心。

借澹泊明志，因宁静致远

人心如长河，常在流转荡漾，难得片刻安宁。用庄子的话说，叫做“日与心搏”。我们之中很多朋友都是这样，内心澄净的时候少，躁乱的时候多，将大量精力投入到与内心的搏斗之中。有所得时，我们兴奋之情溢于言表；若有所失，则伤心欲绝、不能自已；心有所虑，食不下咽、辗转难眠；心有所思，眉黛紧锁、日渐憔悴。得失爱恨，无不让我们心潮迭起，心态失衡，久久无法平静。敢问大家，我们这样活着累不累？

是的，我们很累。我们活着，就要经历这个世界的沧桑变幻，就要体会这人世间的得失爱恨、是是非非，我们很无奈，因为这是一种必然，我们无力改变。不过，我们可以改变自已的心境。情由心生，如果说我们能让自已的心释然一些，淡看春花秋月，淡看沧海桑田，淡看人世间的是是非非、错综复杂，我们就能卸下那份负累，活得恬然自得、悠然自在。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



唐朝有位高僧寒山大师，曾将自己多年修行的感悟做成诗歌，道出的就是这种境界，让我们一起去体会一下：

诗云："登陟寒山道，寒山路不穷。"从字面上看，这是在说自己攀登寒山山道，而寒山高且陡，道路不绝，其中暗含禅意，意指修行之路永无尽头，佛德智慧博大精深、奥妙无穷。下两句："溪长石磊磊，涧阔草蒙蒙。苔滑非关雨，松鸣不假风"，看似在吟风弄月，实则亦有玄机，分明是在描绘参禅后淡泊宁静的悠远境界。最后一句乃点睛之笔："谁能超世累，共坐白云中"，有谁能够从世俗物累中超脱？与我共同打坐白云中？在这里，白云并非实指，而是象征佛学的至高意境。由诗可见，寒山大师当时的修行已达到心中空明的境界，心无杂念，一心求佛。

这种境界用我们俗家人的话来说就是"淡泊宁静"，譬如"老子"的"恬淡为上，胜而不美"、香山居士的"身心转恬泰，烟景弥淡泊"讲的都是这个。寥寥数语，字字精辟，千年之后读起，仍有清新澄澈之感沁入心头，似一汪圣水在洗涤心灵。遥想武侯当年，必是在草庐之中久念此语，参悟着人生的真谛。

我们知道，那时的武侯尚不得志，然而不为志所屈，故隐于隆中静待机缘。他潜心耕读，精研时势。他读史于清风明月之中，对弈于竹林涧石之旁，不问名利，不求闻达，胸中旷世之才，已在那青山绿水、一张一弛间浑然成就。

记得那一年，刘备三顾茅庐，向诸葛亮讨教匡汉之道。诸葛亮有感于刘备至诚，遂道出胸中浩瀚韬略，言若想一统寰宇，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



必先联吴抗曹，成天下三分之势，世称“隆中对”，从此，刘备的事业出现了转机。

也是那一年，诸葛亮随刘备而去，走时仍不忘叮嘱家人切勿荒废农事，此去若大业有成，届时再归于田园，享这恬适之乐。而这一去，却造就了鞠躬尽瘁、死而后已的一代名相。而这一去，武侯再未回还，也未留下一分私财，却留下了流芳千古的美名，以及那一句时时警示后人的“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。从此，“淡泊明志，宁静致远”便成了世间君子修身养性的一条准则。

然而，人性毕竟太过软弱，常经不起喧嚣尘世的折磨。于是我们之中有些人贪恋富贵，遂被富贵折磨得寝食难安；有些人沉迷酒色，从此陷入酒池肉林，日益沉沦；有些人追逐名利，致使心灵被套上名缰利锁，面容骤变，一脸奴相……试想，倘若我们心中能够多一些淡薄，能够参透“人闲桂花落，夜静春山空。月出惊山鸟，时鸣春涧中。”的意境，是不是就能在宁静中得到升华，抛弃尘滓，让心从此变得清澈见底？

这是不言而喻的，你看那古今圣贤，哪个不是以“淡泊、宁静”为修身之道？在他们看来，做人，唯有心地干净，方可博古通今，学习圣贤的美德。若非如此，每见好的行为就偷偷地用来满足自己的私欲，听到一句好话就借以来掩盖自己的缺点，这是不能领悟人生大境界的。

可见，淡泊的意境并非遥不可及，重点在于认清淡泊的真义。对于淡泊的错误解读有两种，一种是躲避人生，一种是不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



求作为，前者消极避世、废弃生活之根本，却冠冕堂皇地冠以淡泊之名，淡泊由此成了一种美丽的托辞；后者将淡泊与庸碌相提并论，扭曲真意，于是淡泊不幸沦为不求上进、不求作为的借口，实在亵渎这种超脱的意境。

其实淡泊并非单纯地安贫乐道。淡泊实为一种傲岸，其间亦蕴藏着平和。为人若能淡看名利得失，摆脱世俗纷扰，则身无羁勒，心无尘杂，由此志向才能明确和坚定，不会被外物所扰。

可见，淡泊宁静所求的是心灵的洁净，禅意盎然。淡泊生于心的宁静，倘若内心焦躁，即便我们有心修行淡泊的境界，亦是枉然，更别提淡泊明志、宁静致远。相反，倘若我们内心宁静，就不会流连于市井之中，不会被声色犬马扰乱心智。心中宁静，则智慧升华，我们的灵魂亦会因智慧得到自由和永恒。



静心箴言



淡泊不是人生的目标，而是人生的态度。为人一世，自然要志存高远，但处世的态度则应尽量从容平淡、谦虚低调、荣辱不惊，在日常的积累中使人生走向丰富。当人生达到一定高度时，再回归平淡，盛时常作衰时想，超脱物累，与白云共游。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



二、你可以追求名利，但不要掉进井里

不要把世界想得太复杂，世界上其实原本没有太多陷阱，最大的陷阱是对于名利的欲望。管住自己的贪欲，管住自己的虚荣心，认真做事、诚实做人，就不会有什么大问题。我们之所以时常为此感到焦虑，就是因为一些人根本不把这个问题当回事，或者太把名利当回事。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要把自己当成赚钱的机器

生活中，我们通常用金钱去换取一种令外界羡慕的优越生活和外表，却丝毫没有察觉自己的内心在一天天枯萎。其实“钱”这东西，原本就只是生活中的一件工具而已，可是，随着现代人价值观的改变，慢慢地，它已经“咸鱼翻身”。它掌握了主动权，它甚至可以改变一个人的选择、一个人的一生。世间流传着一句话“钱不是万能的，但没钱是万万不能的！”我们看看，这句话的前半句只用了一个“万”字，后半句却是一个叠词“万万”，足以见得“钱”在人们心中的分量有多重。更可悲的是，若照此发展下去，恐怕我们亦要将前半句中的那个“不”字抹去了。

这不能怪罪于金钱，钱不是罪恶的根源，向往富足的生活也无可厚非，我们之中又有谁不希望自己吃得好、穿得好、住得好呢？但这种欲望应该有个限度，你不能心里就只装着“金钱”二字，这未免太过贪婪。说到底，还是我们的“心”变质了。换言之，让我们吃不香、睡不着，不快乐的，并不是金钱，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



而是我们那颗装满金钱的心，你不把它掏空，给生命中更有价值的东西腾出地方，那么你就永远也无法领悟到人生的真谛。

我们应该做金钱的主人，而不是做它的奴隶，不要被它所束缚。其实钱这个东西，只有在使用时才会产生它的价值，假如放着不用，它就根本毫无意义可言。你如果看不明白这一点，一股脑儿地钻进钱眼里，那就等于把自己的人生卖给了金钱，从此一切以它马首是瞻，其他尽可抛弃，那么到了最后，你或许就要抱着钞票孤独终老了。

如果说，你本来在其他方面已很富足，唯独在金钱方面差了那么一点点，那么你可以去争取，但不要拿它们去换取，这是本末倒置，根本不值。那样一来，金钱将不会再为我们服务，而是我们听从它的使唤。

曾看到这样一个故事，很有趣，也很有寓意，在这里与大家分享一下：

很久以前有一个财主，生意做得特别大，每日算计、操心，烦恼很多。挨着他家的高墙外面，住了一户很穷的人家，夫妻俩以做烧饼为生，却有说有笑，幸福美满。

财主的太太心生嫉妒说："我们还不如隔壁卖烧饼的两口子，他们尽管穷，却活得非常快乐。"财主听了嗤之以鼻："这很容易，我让他们明天就笑不出来。"说着，他取来一锭重五十两的金元宝，从墙头扔了过去。隔壁那夫妻俩突然发现地上不明不白地放着一个金元宝，心情立即大变。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二天，夫妻俩商议，如今发财了，不想再卖烧饼了，那干点什么好呢？两人商量了三天三夜，还是找不到最好的办法，觉也睡不安稳，当然也就听不到他们的说笑声了。

财主对他的太太说："看，他们不说笑了吧？办法就是这么简单。"

金钱永远只能是金钱，而不是快乐，更不是幸福。如果我们的双眼只盯着金钱，我们很容易就会掉落到金钱设置好的陷阱之中，所以，对于金钱的欲望，我们必须小心控制。诚然，在生活中，没有钱什么事也不好办，但如果有了钱而不去合理地花销，也是一文不值。像故事中的那对夫妻，在庆幸得到金子的同时，失去了生活中原有的快乐，这不就是本末倒置？所以说，人生苦短，不要总是把自己当成赚钱的机器。一生为赚钱而活是何其悲哀。我们活着，若想自在些，就要把钱财看淡些，不要一味地去追求享受。在我们用双手创造财富的同时，不要忘了自己的业余爱好，不妨每天花点时间与家人一起去看场电影，去散散步，去郊游一次……如果这样，生活将会变得丰富多彩，富有情趣。心灵会变得轻松惬意，生命会变得活力无限。



静心箴言



一碗热豆浆 5 分钟喝完与 15 分钟喝完的区别是：滋味。你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



给味蕾时间，味蕾才会给你真滋味。同样，你给心灵时间，生活才会给你大意趣。马不停蹄地得到就意味着马不停蹄地失去。

泛滥的忙碌只会让我们失去自由

当你发现自己被四面八方的各种琐事捆绑得动弹不得的时候，难道你不想知道是谁造成今天这个局面？是谁让你昏睡不已？答案很明显是你自己。昏睡中忙碌着的你我，必须学会割舍，才能清醒地活着，也才能享受更大的自由。

大家都有这样的体验，从早到晚忙忙碌碌，没有一点空闲，但当你仔细回想一下，又觉得自己这一天并没有做什么事。这是因为我们花了很多时间在一些无谓的小事上，泛滥的忙碌只会让我们失去自由。

《时代杂志》曾经报道过一则封面故事“昏睡的美国人”，大概的意思是说：很多美国人都很难体会“完全清醒”是一种什么样的感觉。因为他们不是忙得没有空闲，就是有太多做不完的事。

美国人终年“昏睡不已”，听起来有点不可思议。不过，这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



并不是好玩的笑话，这是极为严肃的话题。

仔细想一想，你一年之中是不是也像美国人一样，没多少时间是“清醒”的？每天又忙又赶，熬夜、加班、开会，还有那些没完没了的家务，几乎占据了你所有的时间。有多少次，你可以从容地和家人一起吃顿晚饭？有多少个夜晚，你可以不担心明天的业务报告，安安稳稳地睡个好觉？应接不暇的杂务明显成为日益艰巨的挑战。许多人整日行色匆匆，疲惫不堪。放眼四周，“我好忙”似乎成为一般人共同的口头禅，忙是正常，不忙是不正常。试问，还有能在行程表上挤出空的人吗？

事实上，太多选择的结果，往往是变成无可选择。即使是芝麻绿豆大的事，都在拼命消耗人们的精力。根据一份调查，有50%的美国人承认，每天为了选择医生、旅游地点、该穿什么衣服而伤透脑筋。

如果你的生活也不自觉地陷入这种境地，你该怎么办？以下有三种选择：第一，面面俱到。对每一件事都采取行动，直到把自己累死为止。第二，重新整理。改变事情的先后顺序，重要的先做，不重要的以后再说。第三，丢弃。你会发现，丢掉的某些东西，其实是你一辈子都不会再需要的。

天空广阔能盛下无数的飞鸟和云，海湖广阔能盛下无数的游鱼和水草，可人并没有天空开阔的视野也没有大海广阔的胸襟，要想能有足够轻松自由的空间，就得抛去琐碎的繁杂之物。比如无意义的烦恼、多余的忧愁、虚情假意的阿谀、假模假式

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的奉承……如果把人生比作一座花园，这些东西就是无用的杂草，我们要学会将这些杂草铲除。



静心箴言



幸福其实很简单，就在你眼中，只要用心就能捕捉；幸福其实很简单，就在你掌心，只要合手就能把握；幸福其实很简单，就在你脚下，只要移步就能到达……可是很多时候，我们望眼欲穿、我们苦苦挽留、我们东奔西走、却总是感觉幸福很遥远。那是因为我们看错了方向，握错了手，走错了路。

纵使金银砌满楼，死去何曾带一文？

自然界的陵谷高低、沧海桑田，万物的生老病死，冥冥中自有注定。你看那果子似未动，实则时刻皆在腐朽之中。纵使是人类赖以生存的地球，再历亿万年之久，也终将毁灭。名利，地位，金钱，莫不如是。既如此，我们又何必为物欲所累，惶

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



惶不可终日呢？须知，纵使金银砌满楼，死去何曾带一文？

相传很早以前有一位国王，名叫难陀。他非常贪心，拼命聚敛财宝，希望把财宝带到他的后世去。他心想：我要把全国的珍宝都收集起来，一点都不留。因为贪婪，他把自己的女儿放在阁楼上，吩咐奴仆说：“如果有人带着财宝来求我的女儿，把这个人连他的财宝一起送到我这儿来！”他用这样的办法聚敛财宝，全国没有一个地方会留有宝物，所有的财宝都进了国王的仓库。

那时有一个寡妇，她只有一个儿子，心中很是疼爱。这儿子看见国王的女儿姿态优美，非常喜欢。可他家里穷，没法结交国王的女儿。不久，他生病了，身体瘦弱，气息奄奄。他母亲问他：“你得了什么病，病成这样？”

儿子把实情告知于母亲：“如果不能和国王的女儿交往，我必死无疑。”

“但国内所有的财宝都被国王收去了，到哪弄钱呢？”母亲又想了一阵，说道：“你父亲死时，口中含了一枚金币，如果把坟墓挖开，可以得到那枚金币，你用它去结交国王的女儿吧。”

儿子依母亲所言挖开父亲的坟墓，从口中取出金币。随后，他来到国王女儿那里。于是，他连同那枚金币被送去见国王。国王问道：“国内所有的财宝，都在我的仓库，你从哪里得来这枚金币？一定是发现地下宝藏了吧！”

国王用尽种种刑具，拷问寡妇的儿子。寡妇的儿子辩解：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“我真没有发现地下宝藏。母亲告诉我，先父死时，放过一枚金币在口中，我就去挖开坟墓，取出了这枚金币。”

于是，国王派人去检验真假。使者前去，发现果有其事。国王听到使者的报告，心想：我先前聚集这么多宝物，想把它们带到后世。可那个死人却连一枚金币也带不走，我要这些珍宝又有何用？”

从此，国王不再敛财，一心教化民众，他的国家也因此日渐兴盛。

为人，应看淡富与贵。要知道，有所求的乐，如腰缠万贯、乃至一国之尊的富贵，是混沌和短暂的；无所求的乐，即“身心自由无欲求”的富贵心态，才是一种纯粹和永恒的乐。人生中真正有价值的，是拥有一颗开放的心，有勇气从不同的角度衡量自己的生活。那样，你的生命才会不断更新，你的每一天都会充满惊喜。

人生的价值究竟应怎样诠释？相信每个人心中都有一个答案。但事实上，金钱绝不是衡量人生的标准，为金钱而活只是愚人的行径，智者追求的财富除了金钱以外，还会包括健康、青春、智慧……



静心箴言



我们已经意识到，物质上的富有只是一种狭隘、虚浮的富

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有，而心灵上的富足，才是真正的富有。人生的真正价值应在于你能否利用有限的精力，为这世界创造无限的价值。一如露珠，若在阳光下蒸发，它只能成为水蒸气；若能滋润其他生命，它的价值就得到了升华，这才是真正的价值所在！

富人有富人的活法，穷人也有穷人的快乐

贫穷未必是苦，富贵未必是乐，是苦是乐，取决于心。有这样一件事，看过之后可能会让大家对这句话了解的更加深透。

有位朋友在美国工作多年，这一年春节回家探亲，亲戚邻里问起他在美国的生活，听完他的讲述，个个投以羡慕的目光。谁知这位朋友突然冒出一句："美国人的生活不如中国人！"众人大感不解："这话是怎么说的？我们论居住环境、论出行工具，有哪一样能跟美国人比呢？"

这时，朋友说道："我唐突地问大家一句，你们之中有谁是举债过日子的？"众人摇头，一个都没有。只听这位朋友继续说道："不错，美国人在物质生活方面，的确比国人要好，他们住房宽敞、明亮，家有花园，出门有汽车代步，这是国人目前不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



能比的。但他们的一切几乎都是赊来的，他们买房、买车都是向银行贷款。他们每天拼命工作，就是为了还债，可很多人直到死也无法还清，一生就生活在压力之下。反观国人，我们虽然辛苦一点，但不欠债，工作之余三杯两盏淡酒，何等自在，美国人眼红都来不及呢？”

或许我们之中有很多人都和那位朋友的邻居一样，认为美国人的生活要比中国人好很多。诚然，美国人的物质生活条件确实要高出国人不少，但他们大多“债台高筑”，这是不争的事实。或许在美国人看来，每日辛勤劳作，但一直在享受，这便是幸福。

受传统文化影响，国人大多不愿“举债过日”，几乎家家户户都有一本存折，存款多少暂且不说，但有了这本存折，中国人的心里就会觉得踏实，觉得幸福，我们或许没有美国人那样懂得享受，但至少我们心里感到安宁。

那么，究竟中国人与美国人谁更富有呢？透过这件事，相信每个人心中都会有一个属于自己的答案。事实上，这要看你的心如何去取舍，我们不能说美国人过得不好，也不能说国人就穷，这要看我们更倾向于哪种生活，哪种生活会让我们觉得快乐、觉得安宁，我们就怎么过。也就是说，我们生活得幸福与否，绝对与贫富无关，其实很多时候，我们并不知道自己真正想要的是什么。有时候，财富来得太容易、也太快，令我们准备不足，于是我们背负着沉重的财富上路，去寻找心中所谓

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的幸福，可是幸福总是显得遥不可及。很多有钱人其实也很烦恼，因为对于他们而言，财富以及消费有时只是一种方便，而非幸福。站在这个角度上说，不管我们是穷是富，谁也不必羡慕谁，因为你有的或许他没有，但是他有的你同样也未必有，人与人的追求不同，我们不要拿自己心中的秤去称别人，这样只会让我们过重或过轻地掂量自己。

其实富者无非在某些时候或某些方面抓住了机遇，才成为了富人，然而为富不仁、弃贫爱富就是贫困的另一种表现，而这种表现让整个社会都厌恶。以贫富论英雄，是一种狭义的贫富观。

那些贫穷一点的朋友更应该看清自己的位置，不要盲目自卑，更不要因为贫穷而丢掉某些富人们所不曾拥有的“富裕”。作为不富裕的人，一定要成功地理解穷，思考为何会穷？千万不要轻信富人的杜撰，成功者奋斗的历史，道理很简单：别人的衣裳不一定适合自己穿。当我们发现，努力了、奋斗了，依然不富时，那穷就不是我们的错了。

不管是富人还是穷人，都不要因为自己身处的位置而骄傲或者自卑、鄙视或者羡慕，每个人都有自己的舞台，只要自己正视这点，我们都将是富有的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




静心箴言


可以说，世界上没有绝对的穷人，也没有绝对的富人。以金钱区分也只是一个局部，而我们面对的是人，是人生活的方方面面。但我们在金钱上的缺失，这肯定是“硬伤”，但当注定我们在这方面是矮子时，我们为何偏要从短处较劲，而不去在其他方面发挥优势呢？

生活不累，快乐其实并不远

现代人之所以焦虑重重，多是因为不懂得安分，即使有了财富、情色、名位、权势仍在不停追逐，常常压得自已喘不过气。于是，我们经常莫名其妙地陷入一种不安之中，而找不出合理的理由。面对生活，我们的内心会发出微弱的呼唤，只有躲开外在的嘈杂喧闹，静静聆听并听从它，才会做出正确的选择，否则，将在匆忙喧闹的生活中迷失，找不到真正的自我。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



为了舒缓心情，我们之中有的人借着出国旅游去散心解闷，希望能求得一刻的安宁，但终究不是根本之策。

某富翁来到一个美丽寂静的小岛，遇见当地一位农民，他问道："你们一般在这里都做些什么?"

"我们在这里种田过日子。"农民回答。

"种田有什么意思？还那么辛苦。"富翁有点不屑。

"那你又来这里做什么?"农民反问。

"我来这里是为了欣赏风景，享受与大自然同在的乐趣。我平时忙于赚钱，就是为了日后要过这样的生活。"富翁回答。

农民笑着说："数十年来，我们虽然没有赚到很多钱，但是我们却一直都过着这样的日子。"

听了农民的话，这位富翁陷入了沉思……

我们是不是也该"沉思"一下？想一想，我们殚精竭虑苦苦追求的到底是什么？而我们的做法，是不是又背离了生活的本真意义？也许很多时候，我们让生活简单一点，心中负荷就会减轻一些。

读到这里，或许有人要问：如何才能营造这种心境呢？这首先需要提高我们的精神层次，我们需要认识到，幸福与快乐源自内心的简约，简单使人宁静，宁静使人快乐。其实，人心随着年龄、阅历的增长，总是会越来越复杂，但生活其实十分简单，如若我们能够保持自然的生活方式，不因外在的影响而痛苦抉择，便会懂得生命简单的快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这世间的事，无论看起来多么复杂、神秘，其实道理都是很简单的，关键在于我们是否看得透。生活本身很简单，快乐也很简单，是我们把它们想得复杂了，或者说是我们自己太复杂了，所以往往感受不到简单的快乐，也就弄不懂生活的真味。换言之，是我们对生活、对自己寄予了过高的期望。这些过高期望其实并不能给我们带来快乐，但却一直左右着我们的生活。要想过一种简单的生活，改变这些过高期望是很重要的。富裕奢华的生活需要付出巨大的代价，而且并不能相应地带给我们幸福。如果我们降低对物质的需求，改变这种追求奢华的心理状态，我们将节省出更多的时间充实自己。清闲的生活将让我们更加自信果敢，珍视亲友间的情感，提高生活质量，这样的生活更能让我们认识到生命的真谛。

其实，不是快乐离我们太远，而是我们根本不知道自己和快乐之间的距离；不是寻找快乐太难，而是我们活得不够简单。人生之中有太多的诱惑，如果我们在各种诱惑面前分不清、看不明，那么只能是盲目地随波逐流，身不由已地为名利像陀螺一样不停旋转，等到喧嚣过后、一切归于寂静之时才发现，自己已然千疮百孔，连自己原本拥有的快乐都已经丢失掉了。



静心箴言



其实快乐，就源自于我们的心底，是一种与财富、名利、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



地位无关的精神状态。现代人为了名利、财富、金钱而疲于奔命，有时候甚至置亲情、个人健康于不顾，最终丢失了亲情、透支了身体。我们需要持有一颗安贫乐道的心，让自己在满足生活所需的情况下随遇而安一些。

知足一点，心情便轻松一点

我们常把知足常乐挂在嘴边上，可是要真的达到这种境界还真不容易。在这复杂的社会中，焦虑的我们往往很难按捺住那颗浮躁的心，于是我们不断去争、去掠、去夺。然而，成功和满足却依旧离我们那样遥远。即便真的很困、很累、很疲倦，但我们却从不肯让自己歇息片刻，而这一切只是为了“知足”。殊不知，凡事没有最好，只有更好，我们若是得陇望蜀，那么就永远无法获得满足。

相信大家也知道这样不好，但或许我们真的是想不开，不知道怎样让自己释怀，其实很简单，让自己的心淡然一些，就像古希腊那位大哲学家苏格拉底那样。

苏格拉底还是单身时，曾和几个朋友挤在一间只有七八平

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



米的房子里，但他却总是乐呵呵的。有人问他？“那么多人挤在一起，连转个身都困难，有什么可高兴的呢？”

苏格拉底回答：“朋友们在一起，随时都可以交流思想，交流感情，难道不是值得高兴的事情吗？”

后来，朋友们都成了家，先后搬了出去。屋子里只剩下苏格拉底一个人，但他仍然很快乐。那人又问：“现在的你，一个人孤孤单单，还有什么好高兴的呢？”

苏格拉底又说：“我有很多书啊，一本书就是一位老师，和这么多老师在一起，我时时刻刻都可以向他们请教，这怎么不令人高兴呢？”

几年以后，苏格拉底也成了家，搬进了大厦中，但他的家在最底层，境况非常差，既不安静，也不安全，还不卫生。那人见苏格拉底还是一副其乐融融的样子，便问：“你住这样的房子还快乐吗？”

苏格拉底说：“你不知道一楼有多好啊！比如，进门就是家，搬东西方便，朋友来玩也方便，还可以在空地上养花种草，底层很多乐趣呀，只可意会，无法言传。

又过了一年，苏格拉底把底层的房子让给了一位朋友，因为这位朋友家里有一位偏瘫的老人，上下楼不方便，而他则搬到了楼房的最高层。苏格拉底每天依然快快乐乐。那人又问他：“先生，住七楼又有哪些好处呢？”

苏格拉底说：“好处多着呢！比如说吧，每天上下几次，这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是很好的锻炼，有利于身体健康。光线好，看书写字不伤眼睛，没有人在头顶干扰，白天黑夜都非常安静。”

你看，若是我们都能像苏格拉底这样想，那世间还有什么事能烦到我们？其实，知足无非是在一念之间，当我们得到了生命中的正常所需，我们感到满足，那么快乐会随之而来。快乐的理由很简单，那就是懂得知足。知足会让我们的生活变得更加简约，会为我们卸去那些不必要的负担，开阔我们的视野、放松我们的身心，使我们活出真正的自己、享受真实的自己，从而过上轻松写意的生活。

其实，人生在世，贵在懂得知足常乐，我们要持有一颗豁达、开朗、平淡的心，在缤纷多变、物欲横流的生活中，拒绝各种诱惑，让心境变得恬适，生活自然也就愉悦了。



静心箴言



我们之所以烦恼重重，焦虑过重，就在于不知足，整天在欲望的驱使下，忙忙碌碌地为着自己所谓的“幸福”追逐、焦虑、勾心斗角……结果却并非所想。其实人生短短数十载，真的没有必要给自己的心灵增加太多的负担，更没有必要对生活产生太多的不满。以一颗知足、平常的心寻找生活中快乐的亮点，我们的内心就一定能够阳光永驻。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



切莫因财昧良心

孔子说“君子喻于义，小人喻于利”，你是重义更多？还是重利更多呢？当然，这也不是说“义”与“利”就是相对的，客观地说，没有任何一个人会讨厌得到利益，孔子也不例外。他曾表示，如果可以求得富贵，那么即使做个车夫也无所谓。不过他又强调，一个人无论对富贵多么渴望，但必须遵循一个原则——得之于正道。

由此可见，“利”与“义”本身并不冲突，关键是我们以怎样一种方式去得到利益，倘若摆在我们眼前的利益是符合“义”的，那么尽管去取便是；倘若这利益不符合“义”字，那么就不要被它所诱惑，而应毫不犹豫的远离他。

做人，我们未必能在各方面都能维持君子风范，但起码别让自己成为小人，我们需要控制自己的欲望，如果控制不了，就会成为它的奴隶，最终要被欲望所毁灭。人之求利，情理之常，但君子爱财，应取之有道，这一点我们需时刻牢记在心。

有一个专做红木家具生意的古董商，他在一处偏僻的小山村无意间发现了一个十分珍贵的老式红木柜子。他惊喜万分，但过后不久，古董商开始动了心思。他先是与柜子主人闲扯聊

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



天，然后又假装在不经意间、小心翼翼地扯到了柜子上。随后，开价500元人民币准备购买。

山里人从来没有见过这么多钱，他把古董商看得直发毛。最后，山里人终于同意了，古董商一颗“怦怦”乱跳的心才算稳了下来。

但他马上又开始后悔了。原来，当看到山里人这么爽快地答应下来，他就觉得自己吃亏了，“根本就不应该出500元，也许300元足够了。”但是，还不能反悔，这样很容易让对方看出破绽。于是，古董商不死心地围着房前屋后细细琢磨。

“真巧，居然找到了一把脏兮兮的红木椅子。”于是他对主人说：“这个柜子实在太破了，拿回去也修不好，只能当柴火烧。”

山里人喃喃道：“要不，你就别要了。”

古董商非常大度地一挥手：“说出的话，怎能随便咽回去？这样吧，你干脆把那把椅子也送给我算了。”

山里人本来就有些自感惭愧，听他这样说，当然感激地连忙点头。

古董商笑道：“那我明天早上再来取这些柴火。”

第二天一早，当古董商带着车来装运柜子和椅子时，看到门前有一堆柴火，山里人走出来说：“您大老远的来一趟不容易，我已经替你把柴火劈好了。”

“后来呢？”有人问古董商。

古董商非常平静地从书架上取出一根木头。用右手做了一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



个“八”字形，原来，除了500元木头款外，他还支付了300元的劈柴费。停了一会儿，古董商非常认真地说：“其实，这800元应该算是学费，因为从此我知道了过分贪婪将意味着什么。”

从这个故事我们可以看出，当道义与利益发生冲突时，正是对一个人道德操守的最大考验，不过遗憾的是，我们之中有很多人在这种考验面前都显得不是那么合格，更有甚者，甚至完全弃道义于不顾，着实让人痛心疾首。案例中的古董商在“义”与“利”面前的表现，起初显然是不合格的，好在他最终迷途知返，给自己那颗被利益蒙蔽的心做了一番彻底的清洗。

“不义而富且贵，于我如浮云。”在孔子看来，即便是吃粗粮野蔬，喝无味冷水，以臂为枕，也能够乐在其中，而以不道德的方式得来的富贵，对他而言就像浮云一样。这才是君子应有的人生态度。

诚然，欲望人皆有之，而事实上欲望本身也并非都不好，可欲望一旦过了度，就会变成贪欲，人也随之成了欲望的奴隶。锁住欲望，就是锁住了贪婪。贪婪是灾祸的根源，过分的贪婪与吝啬，只会让人渐渐地失去信任、友谊、亲情等；物欲太盛造成灵魂变态，精神上永无快乐，永无宁静，只能给人生带来无限的烦恼和痛苦。

所以，我们必须要懂得控制自己的欲望，善待财富，切忌吝啬与贪婪；还要自由地驾驭外物，将钱财用之于正道，凭借自己的才能智慧赚取钱财，去助人成就好事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



其实钱财无非身外之物，生不带来，死不带去。得之正道，所得便可喜，用之正道，钱财便助人成就好事。如果做了守财奴，一点点小钱也看得如性命，甚至为了钱财忘了义理，为一得失不惜毁了容颜丢掉性命，那也就是为物所役，那“倒不如无此一物”了。

“金融麻烦”需要“简单”来解决

幸福与快乐源自内心的简约，简单使人宁静，宁静使人快乐。人心随着年龄、阅历的增长而越来越复杂，但生活其实十分简单。保持自然的生活方式，不因外在的影响而痛苦抉择，便会懂得生命简单的快乐。

生活本身是很简单的，快乐也很简单，是人们自己把它们想得复杂了，或者人们自己太复杂了，所以往往感受不到简单的快乐，他们弄不懂生活的意味。

睿智的古人早就指出：“世味浓，不求忙而忙自至。”所谓

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

"世味"，就是尘世生活中为许多人所追求的舒适的物质享受、为人欣羡的社会地位、显赫的名声，等等。今日的某些人追求的"时髦"也是一种"世味"，其中的内涵说穿了，也不离物质享受和对"上等人"社会地位的尊崇。

可怜的某些人在电影、电视节目以及广告的强大鼓动下，"世味"一浓再浓，疯狂地紧跟时髦生活，结果不知不觉地陷入了"金融麻烦"中。尽管他们也在努力工作，收入往往也很可观，但收入永远也赶不上层出不穷的消费产品的增多。如果不克制自己的消费，不适当减弱浓烈的"世味"，他们就不会有真正的快乐生活。

菲律宾《商报》登过一篇文章。作者感慨她的一位病逝的朋友一生为物所役，终日忙于工作、应酬，竟连孩子念几年级都不知道，留下了最大的遗憾。作者写道，这位朋友为了累积更多的财富，享受更高品质的生活，终于将健康与亲情都赔了进去。那栋尚在交付贷款的上千万元的豪宅，曾经是他最得意的成就之一。然而豪宅的气派尚未感受到，他却已离开了人世间。作者问："这样汲汲营营追求身外物的人生，到底快乐何在？"

这位朋友显然也是属"世味浓"的一族，如果他能把"世味"看淡一些，像陈美玲那样"住在恰到好处的房子里，没有一身沉重的经济负担，周末休息的时候，还可以一家大小外出旅游，赏花品草……"这岂不是惬意的生活？

陈美玲写道："'生活简单，没有负担'，这是一句电视广告词，但用在人的一生当中却再贴切不过了。与其困在财富、地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



位与成就的迷惘里，还不如过着简单的生活，舒展身心，享受用金钱也买不到的满足来得快乐。”

简单的生活是快乐的源头，它为我们省去了欲求不得满足的烦恼，又为我们开阔了身心解放的快乐空间。

简单就是剔除生活中繁复的杂念、拒绝杂事的纷扰。简单也是一种专注，叫做“好雪片片，不落别处”。生活中经常听一些人感叹烦恼多多，到处充满着不如意；也经常听到一些人总是抱怨无聊，时光难以打发。其实，生活是简单而且丰富多彩的，痛苦、无聊的是人们自己而已，跟生活本身无关。所以是否快乐、是否充实就看你怎样看待生活、发掘生活。如果觉得痛苦、无聊、人生没有意思，那是因为不懂快乐的原因。

快乐是简单的，它是一种自酿的美酒，是自己酿给自己品尝的。它是一种心灵的状态，是要用心去体会的。简单地活着，快乐地活着，你会发现快乐原来就是：“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”



静心箴言



简单的生活是快乐的源头，为我们省去了汲汲于外物的烦恼，又为我们开阔了身心解放的快乐空间。简单生活并不是要你放弃追求、放弃劳作，而是要我们抓住生活、工作中的本质及重心，以四两拨千斤的方式，去掉世俗浮华的琐务。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



三、上天给我们记忆，并非要我们沉溺

昨日就是昨日，明日尚未到来，困顿于昨日之中，为明日感到迷茫，你只能日复一日地长吁短叹。人生幸福与否，关键不在过去，而在于你是否能够把握住现在。与其瞻“前”顾“后”，满心焦虑，还不如好好地活在今天。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有些记忆需要抹去

记忆对人本身是一种馈赠，同时也是一种惩罚，心胸宽阔的人用它来馈赠自己，心胸狭窄的人则用它惩罚自己。

五台山很高，有师徒二人在山上修行。徒弟很小就来到山上，从未下过山。

徒弟长大后，师傅带他下山化缘。由于长期离群索居，徒弟见了牛羊鸡犬都不认识。师傅一一告诉徒弟："这叫牛，可以耕田；这叫马，人可以骑；这叫鸡，可以报晓；这叫狗，可以看门。"

徒弟觉得很新鲜。

这时，走来一个少女，徒弟惊问："这又是什么？"

老和尚怕他动凡心，因而正色说道："这叫老虎，人要接近她，就会被吃掉。"

徒弟答应着。

晚上他们回到山顶，师傅问："徒儿，你今天在山下看到了那么多东西，现在可还有在心头想念的？"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



徒弟回答："别的什么都不想，只想那吃人的老虎。"

记忆这东西，美好的容易记着，不好的则更容易记着。所以大多数人都会觉得自己不是很快乐。那些觉得自己很快乐的人是因为他们恰恰把快乐的记着，而把不快乐的忘记了。这种忘记的能力就是一种宽容，一种心胸的博大。生活中，常常会有许多事让我们心里难受。那些不快的记忆常常让我们觉得如梗在喉。而且，我们越是想，越会觉得难受，那就不如选择把心放得宽阔一点，选择忘记那些不快的记忆，这是对别人，也是对自己的宽容。

拿掉别人脖子上的十字架，就是等于给自己恢复了自由身，尤其是在爱情的"故事"里。

一位美国朋友带着即将读大学的孩子去欧洲旅行，因为那里留有他青春的痕迹，旧地重游，很是亲切，还有一缕说不出的伤感，因为曾失却的爱，就在这里。

和儿子进入大学城内的餐厅用餐，才刚坐下，父亲即面露惊讶神色。原来，这家餐厅的老板娘，竟是当年他在此求学时追求的对象。

20多年岁月变更，当年的粉面桃花早已不再。父亲告诉儿子说，她是一家酒吧主人的千金，她的笑容与气质深深地吸引着他。虽然女孩父亲反对他们往来，但两颗热恋的心早已融化所有的障碍，他们决定私奔。

这位美国朋友托友人转交一封信给女孩，约定私奔的日期

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



和去向。很遗憾，他等了一天，却没看到女孩出现，只看见满天嘲弄的星辰，怀抱琴弦，却弹奏失望。他只好带着一张毕业证书回到美国。

儿子听得如痴如醉。突然，他问父亲，当年他在信上如何注明日期。因为美国表示日期的方式是先写月份，后写日期；而欧洲是先写日期，再写月份。

父亲恍然大悟，原来自己约定的日期10月11日，女孩却是欧洲的读法，判断为11月10日。一个月的时序误会，因而错失一段美好的姻缘。

20多年来，他一直想用恨来冲淡想念；20多年来，那女孩呢？她一定也在恨那个“薄情郎”。这位年近50岁的美国朋友，很想走过去，告诉老板娘：我们都错了，只为一个日期的误读，不为爱情。

两个对的人，却在错的时候，爱上一回。

最终，这位父亲没有站出来揭开谜底，只是默默地买单，然后轻松地回家。因为他在心中彻底地为一个爱情中的无辜女主角昭雪。

把相恋时的狂喜化成披着丧衣的白蝴蝶，让它在记忆里翩飞远去，永不复返，净化心湖、与绝情无关。唯有淡忘，才能在大悲大喜之后炼成牵动人心的平和。唯有遗忘，才能在绚烂已极之后炼出处变不惊的恬然。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



每个人都希望自己能如孩提时那般无忧无虑。那么我们就要像孩子一样善于淡忘，淡忘那些该淡忘的人、事、物。学会了淡忘，你就拥有了一把能够斩断坏心绪的利刃。

将不幸的过去彻底埋葬

很多时候，折磨人的并不是事情本身，而是我们留下的不良记忆。糟糕的事情过去了，也就没了，而记忆却残留在了我们的脑海之中。事情本身带来的伤痛，按理说应该随着事情的结束而淡化，可记忆却让它一次又一次地重演。事情过了就不再重复，而记忆却在我们的心里来来去去。事情本身只会让我们心痛一次，可记忆却让我们一次又一次地心痛，甚至是一次又一次地落泪。

很多人就是这样，过去了却依旧不能翻篇，他们的记忆似

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



乎永远不能结束，心结似乎永远放不开。人多的时候，可能还有笑容，可是一旦一个人独处，往日的一幕一幕便涌上心头，于是孤独了、寂寞了、害怕了、伤心了、脆弱了……我们觉得这是事情带给我们的伤害，可事实上这完全是拜记忆所赐，是记忆把我们受到伤害的过程一次次地在脑海中重播，折磨着我们的心，让它反复地痛着……所以说，事情的本身并不伤人，最伤人的是记忆。

有个故事，说英国有一个著名的网球名星，叫吉姆·吉尔伯特。这个女孩小的时候曾经经历了一次意外——她跟着妈妈去看牙医。这本来是一个很小的事情，但是可能有人不知道，牙病可能会引发心脏病的，可能她妈妈也不知道这种状况。所以孩子蹦蹦跳跳地去了，以为跟妈妈一会儿就回家了，结果她看到了自己生命中最惊诧的一幕，她看见她的妈妈死在了牙科的手术椅上。这个阴影在这个孩子的心中被放大。但她没有去心理医生那里调整，她选择了回避，永远的回避，所以她牙疼的时候从来不敢去看牙医，直至她成为了著名的名星，拥有了富足的生活。有一天她被疼痛的牙齿折磨得实在受不了了，家人都安慰她，咱们不去诊所，把牙医请到家来，所有亲人陪着你，就能把牙治好。她点头同意了，可就在牙医在旁边整理手术器械的时候，一回头，看到她已经死在了手术椅上。还没有开始，她就莫名其妙地死了。当时记载这件事情的伦敦报纸用了这样一句评价：说她是被自己四十年来的一个念头杀死的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这个念头有多重呢？这就是一个人心里面暗示的力量，这就是她生命中一个至极的遗憾，这个遗憾以令人惊诧的方式放大，能够结束一个人的生命。

如果说，我们想要自己的心欢喜一些。那么，就请设法忘记那些因一时过错而带来的不幸和伤害。

可以说人的一生由无数的片段组成，而这些片段可以是连续的，也可以是风马牛毫无关联的。说人生是连续的片断，无非是人的一生平平淡淡、无波无澜，周而复始地过着循环往复的日子。说人生是不相干的片段，因为人生的每一次经历都属于过去，在下一秒我们可以重新开始，可以忘掉过去的不幸、忘掉过去不如意的自己。

或许，很多人都明白这一点，只是我们很容易将欢乐忘却，但对哀愁却情有独钟，这显然是对遗忘哀愁的一种抗拒。换言之，我们习惯于淡忘生命中美好的一切，而对于痛苦的记忆，却总是铭记在心。难道真是因为痛苦会令我们记忆深刻吗？当然不是，这完全是出于我们对过去的执著。其实，昨日已成昨日，昨日的辉煌与痛苦，都已成为过眼云烟，我们何必还要死死守着不放？如果能倒掉昨日的那杯茶，我们的人生才能洋溢出新的茶香。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



终日想着那些不幸的经历和已经错误的路途，只会越加剧我们自身的伤痛，也只会让我们对未来的看法越来越黑暗，心也越来越焦虑。忘掉它们，把那些痛苦的过往从记忆中逐出，就像把一个盗贼从自己家逐出一样。应当从记忆中抹去一切使我们焦虑、痛苦的事情，只有把这些放下了、忘记了，我们才能重新开始一种人生。所以，对于那些不幸的经历，唯一值得去做的，就是彻底将它们埋葬。

你要强迫自己放下

能够放下是一种格局，是我们发展的必由之路。漫漫人生路，我们只有学会放下，才能轻装前进，才能不断有所收获。

有这样一则寓言：

一位少年背着一个砂锅赶路，不小心绳子断了，砂锅掉到地上摔碎了。少年头也不回地继续向前走。路人喊住少年问：“你不知道你的砂锅摔碎了吗？”少年回答：“知道。”路人又问：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“那为什么不回头看看？”少年说：“既然碎了，回头有什么用？”说完，他又继续赶路。

故事中的少年是明智的，既然砂锅都碎了，回头看又有什么用呢？

人生中的许多失败也是同样的，已经无法挽回，惋惜悔恨于事无补，与其在痛苦中挣扎浪费时间，还不如重新找一个目标，再一次奋发努力。

人的一生，需要我们放下的东西很多。孟子说，鱼与熊掌不可兼得，如果不是我们应该拥有的，就果断放弃吧。几十年的人生旅途，有所得亦会有所失，只有适时放下，才能拥有一份成熟，才会活得更加充实、坦然和轻松。

但是，在现实生活中，许多人放不下的事情实在太多了。想这想那，愁这愁那，心事不断，愁肠百结，结果损害了自身的健康和寿命。有的人之所以感觉活得很累，无精打采，未老先衰，就是因为习惯于将一些事情吊在心里放不下来，结果把自己折腾得既疲劳又苍老。其实，简单地说，让人放不下的事情大多是在财、情、名这几个方面。想透了，想开了，也就看淡了，自然就放得下了。

举得起、放得下的是举重，举得起、放不下的叫做负重。为了前面的掌声和鲜花，学会放下吧！放下之后，你会发现，原来你的人生之路也可以变得轻松和愉快。

生活有时会逼迫你不得不交出权力，不得不放走机遇。然

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



而，有时放弃并不意味着失去，反而可能因此获得。要想采一束清新的山花，就得放弃城市的舒适；要想做一名登山健儿，就得放弃娇嫩白净的肤色；要想穿越沙漠，就得放弃咖啡和可乐；要想拥有简单的生活，就得放弃眼前的虚荣；要想在深海中收获满船鱼虾，就得放弃安全的港湾。

昨天的辉煌不能代表今天，更不能代表明天。我们应该学会放下。放下失恋带来的痛楚，放下屈辱留下的仇恨，放下心中所有难言的负荷，放下耗费精力的争吵，放下没完没了的解释，放下对权力的角逐，放下对金钱的贪欲，放下对虚名的争夺……凡是次要的、枝节的、多余的，该放下的都应该放下。



静心箴言



今天的放下，是为了明天的得到。干大事业者不会计较一时的得失，他们都知道如何放下、放下些什么。一个人倘若将一生的所得都背负在身，那么纵使他有一副钢筋铁骨，也会被压倒在地。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



放下包袱，为了关心你的人

人生的成或败、乐或悲，有相当一部分取决于自己的心态。一个人心里想着快乐的事情，他就会变得快乐。心里想着伤心的事情，心情就会变得灰暗。那么，我们为何不放下烦恼，让自己活得更加快乐呢？

有一位少妇忍受不住人生苦难，遂选择投河自尽。恰在此时，一位老艄公划船经过，二话不说便将她救上了船。

艄公不解地问道：“你年纪轻轻，正是人生当年时，又生得花容月貌，为何偏要如此轻贱自己、要寻短见？”

少妇哭诉道：“我结婚至今才两年时间，丈夫就有了外遇，并最终抛弃了我。前不久，一直与我相依为命的孩子又身患重病，最终不治而亡。老天待我如此不公，让我失去了一切，你说，现在我活着还有什么意思？”

艄公又问道：“那么，两年以前你又是怎么过的？”

少妇回答：“那时候自由自在，无忧无虑，根本没有生活的苦恼。”她回忆起两年前的生活，嘴角不禁露出了一抹微笑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“那时候你有丈夫和孩子吗？”艄公继续问道。

“当然没有。”

“那么，你不过是被命运之船送回到了两年前，现在你又自由自在，无忧无虑了。请上岸吧！”

少妇听了艄公的话，心中顿时敞亮许多，于是告别艄公，回到岸上，看着艄公摇船而去，仿佛做了个梦一般。从此，她再也没有产生过轻生的念头。

无论是快乐抑或是痛苦。过去的终归要过去，强行将自己困在回忆之中，只会让你倍感痛苦！无论明天会怎样，未来终会到来，若想明天活得更好，你就必须以积极的心态去迎接它。你要认识到，即便曾经一败涂地，也不过是被生活送回到了原点而已。

其实，每个人的一生都是在不断地得失中度过的，我们的不如意和不顺心，其实都与在得失之间的心理调适做得不够有关系。人生如白驹过隙，如果我们在得失之间执迷不悟，是否太亏欠这似水年华呢？学会舍得，学会洒脱，你的人生才会有属于自己的精彩。

北宋时期，金兵大举入侵中原，宋朝百姓纷纷离开家乡，以避战乱。一伙百姓仓惶逃到河边，他们丢下了身上所有的重物，包括贵重的物件，拥挤着登上了仅有的一条渡船，船家正要开船，岸边又赶来了一人。

来人不停地挥手、叫喊，苦苦恳求船家把他也带上。船家

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



回答道："我这条船已经载了很多人，马上就要超载了，你要是想上船过岸，就必须把身上的大包袱统统扔掉，否则船会被压沉的。"

那人迟疑不决，包袱里可是他的全部家当。

船家有些不耐烦，催促道："快扔掉吧！这一船人谁都有舍不得的东西，可他们都扔掉了，如果不扔，船早就被压沉了。"

那人还在犹豫，船家又说："你想想看，包袱和人到底孰轻孰重？是这一船人的性命重要，还是你的包袱重要？你总不能让一船人都因为你的包袱惶恐不安吧！"

要知道，包袱虽然只属于你自己，但它却会令一船人为之担心不已，这其中包括你的父母、你的妻儿、你的朋友……有些时候，纵使放不下也要放，愁肠百结不但会伤害你自己，同时还会伤害那些关心你的人。难道，你真的舍得他们每日为你提心吊胆，看着你郁郁寡欢的样子痛心不已吗？



静心箴言



人的一生，都在不间断地经历时过境迁。适时地遗忘一些经历，不但能给自己带来快乐，还能给家庭带来幸福。有时你要想想，人活着真的不是为了自己，你因过往琐事心思焦虑，难道还要别人也为你同样焦虑吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们有必要怀旧，但更应该活在现在

史威福说："没有人活在现在，大家都活着为其他时间做准备。"所谓"活在现在"，就是指活在今天，今天应该好好地生活。这其实并不是一件很难的事，我们都可以轻易做到。

张雯雯是某校一名普通的学生。她曾经沉浸在考入重点大学的喜悦中，但好景不长，大一开学才两个月，她已经对自己失去了信心，连续两次与同学闹别扭，功课也不能令她满意，她对自己失望透了。

她自认为是一个坚强的女孩，很少有被吓倒的时候，但她没想到大学开学才两个月，自己就对大学四年的生活失去了信心。她曾经安慰过自己，也无数次试着让自己抱以希望，但换来的却只是一次又一次的失望。

以前在中学时，几乎所有的老师跟她的关系都很好，很喜欢她，她的学习状态也很好，学什么会什么，身边还有一群朋友，那时她感觉自己像个明星似的。但是进入大学后，一切都变了，人与人之间的隔阂是那样的明显，自己的学习成绩又如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



此糟糕。现在的她很无助，她常常这样想：我并没比别人少付出，并不比别人少努力，为什么别人能做到的，我却不能呢？她觉得明天已经没有希望了，她想难道12年的拼搏奋斗注定是一场空吗？那这样对自己来说也太不公平了。

进入一个新的学校，新生往往会不自觉地与以前相对比，而当困难和挫折发生时，产生“回归心理”更是一种普遍的心理状态。张雯雯在新学校中缺少安全感，不管是与人相处方面，还是自尊、自信方面，这使她长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态中，如果不去正视目前的困境，就会更加难以适应新的生活环境、建立新的自信。

不能尽快适应新环境，就会导致过分的怀旧。一些人在人际交往中只能做到“不忘老朋友”，但难以做到“结识新朋友”，个人的交际圈也大大缩小。此类过分的怀旧行为将阻碍着你去适应新的环境，使你很难与时代同步。回忆是属于过去岁月的，一个人应该不断进步。我们要试着走出过去的回忆，不管它是悲还是喜，不能让回忆干扰我们今天的生活。

一个人适当怀旧是正常的，也是必要的，但是因为怀旧而否认现在和将来，就会陷入病态。不要总是表现出对现状很不满意的样子，更不要因此过于沉溺在对过去的追忆中。当你不厌其烦地重复述说往事，述说着过去如何如何时，你可能忽略了今天正在经历的体验。把过多的时间放在追忆上，会或多或少地影响你的正常生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们需要做的是尽情地享受现在。过去的再美好抑或再悲伤，那毕竟已经因为岁月的流逝而沉淀。如果你总是因为昨天而错过今天，那么在不远的将来，你又会回忆着今天的错过。在这样的恶性循环中，你永远是一个迟到的人。



静心箴言



“少年易学老难成，一寸光阴不可轻。未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。”“世界上最宝贵的就是‘今’，最容易丧失的也是‘今’，因为它最容易丧失，所以更觉得它宝贵。”所以，过去的已然过去，就不要一直把它放在心上。

与其内疚于心，不如尽力补救

人很容易被负疚感左右，在人性文化中，内疚被当作一种有效的控制手段加以运用。我们应当吸取过去的经验教训，而绝不能总在阴影下活着，内疚是对错误的反省，是人性中积极

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的一面，但却属于情绪的消极一面。我们应该分清这二者之间的关系，反省之后迅速行动起来，把消极的一面变积极，让积极的一面更积极。

哈蒙是一位商人，长年在外经营生意，少有闲时。当有时间与全家人共度周末时，他非常高兴。

他年迈的双亲住的地方，离他的家只有一个小时的路程。哈蒙也非常清楚自己的父母是多么希望见到他和他的家人。但是他总是寻找借口尽可能不到父母那里去，最后几乎发展到与父母断绝往来的地步。

不久，他的父亲死了，哈蒙好几个月都陷于内疚之中，回想起父亲曾为自己做过的许多事情。他埋怨自己在父亲有生之年未能尽孝心。在悲痛平定下来后，哈蒙意识到，再大的内疚也无法使父亲死而复生。认识到自己的过错之后，他改变了以往的做法，常常带着全家人去看望母亲，并同母亲保持经常的电话联系。

其实内疚也可以说是人之常情，或许每个人都曾内疚过，我们的生活那么复杂，我们在经历学业、事业以及家庭琐事时，难免会做错事，那么就一定要内疚下去吗？千万不要这样，这是很可怕的事情，它会让你的生活失去绚丽的颜色。退一步说，即便深陷这后悔的自责之中，又有什么用？我们是不是该为自己的过错做点什么，如果你能尽力补救，相信你的心就会好过一些。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



赫莉的母亲很早便守寡，她勤奋工作，以便让赫莉能穿上好衣服，上名牌私立大学，能参加夏令营。在城里较好的地区住上令人满意的公寓，她为女儿“牺牲”了一切。当赫莉大学毕业后，找到了一个报酬较高的工作。她打算独自搬到一个小型公寓去，公寓离母亲的住处不远，但人们纷纷劝她不要搬，因为母亲为她作出过那么大的牺牲，现在她撇下母亲不管是不对的。赫莉认为他们说得对，便同意与母亲住在一起。

后来她喜欢上了一个青年男子，但她母亲不赞成她与他交朋友，她和母亲大吵一番后离家出走了，几天后听人们说母亲因她的离家而终日哭泣，强有力的内疚感再一次作用于赫莉。她向母亲让步了。几年后，赫莉完全处于她母亲的控制之下。最终，她又因负疚感造成的压抑毁了自己，并因生活中的每一个失败而责怪自己和自己的母亲。

其实，从另一方面讲，内疚或许不完全是坏事，因为它确实可以让人变得更加成熟，也可以让我们在今后的日子中减少痛苦并更有能力去摆脱痛苦。但我们怕的是，因为内疚而“走火入魔”，乃至痛恨自己、厌恶自己，直至厌恶这个世界，但我们却未曾想过，其实这也是一种不负责，是对自己、对亲友，乃至对曾被你伤害过的人的不负责。因为你的这种状态，如何去救赎自己的错误，而倘若你不能自我救赎，那无疑就是错上加错。所以说，大家应该学会释放，不要深陷后悔的自责当中，你应该振奋精神，投身到对错误的补救当中，这才是你当下最

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



该做的事情。



静心箴言



没有一个人是没有过失的，只要有了过失之后勇于去改正，前途依然阳光，但若徒有感伤而不从事切实的补救工作，则是最要不得的。在过错发生之后，要及时走出感伤的阴影，不要长期沉浸在内疚之中痛定思痛，让身心备受折磨，过去的已经过去，再内疚也于事无补，要拾起生活的勇气，昂扬奔向明天。

为人生做一次大扫除

我们一定有过年前大扫除的经历。当你一箱又一箱地打包时，一定会很惊讶自己在过去短短一年内，竟然累积了这么多的东西。然后懊悔自己为何事前不花些时间整理，淘汰一些不再需要的东西，如果那么做了，今天就不会累得你连脊背都直不起来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



大扫除的懊恼经验，让很多人懂得一个道理：人一定要随时清扫、淘汰不必要的东西，日后才不会变成沉重的负担。

人生又何尝不是如此。在人生道路上，每个人不都是在不断地累积东西，这些东西包括你的名誉、地位、财宝、亲情、人际关系、健康等，当然也包括了烦恼、苦闷、挫折、沮丧、压力等。这些东西，有的早该丢弃而未丢弃，有的则是早该储存而未储存。

在人生道路上，我们几乎随时随地都得做自我“清扫”。念书、出国、就业、结婚、离婚、生子、换工作、退休……每一次挫折，都迫使我们不得不“丢掉旧我，接纳新我”，把自己重新“扫”一遍。

不过，有时候某些因素也会阻碍我们放手进行扫除。譬如：太忙、太累，或者担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又不能确定哪些是你想要的。万一现在丢掉了，将来又捡不回来怎么办？

的确，心灵清扫原本就是一种挣扎与奋斗的过程。不过，你可以告诉自己每一次的清扫，并不表示这就是最后一次。而且，没有人规定你必须一次全部扫干净。你可以每次扫一点，但你至少应该丢弃那些会拖累你的东西。

我们甚至可以为人生做一次归零，清除所有的东西，从零开始。有时候归零是那么难，因为每一个要被清除的数字都代表着某种意义；有时候归零又是那么容易，只要按一下键盘上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的删除键就可以了。

年轻的时候，娜塔莎比较贪心，什么都追求最好的，拼了命想抓住每一个机会。有一段时间，她手上同时拥有13个广播节目，每天忙得昏天暗地。

事情都是双方面的，所谓有一利必有一弊，事业愈做愈大，压力也愈来愈大。到了后来，娜塔莎发觉拥有更多、更大不是乐趣，反而是一种沉重的负担。她的内心始终有一种强烈的不安全感笼罩着。

那一年“灾难”发生了，她独资经营的传播公司被恶性倒账四五千万美元，交往了7年的男友和她分手……一连串的打击直袭而来，就在极度沮丧的时候，她甚至考虑结束自己的生命。

在面临崩溃之际，她向一位朋友求助：“如果我把公司关掉，我不知道我还能做什么？”朋友沉吟片刻后回答：“你什么都能做，别忘了，当初我们都是从‘零’开始的。”

这句话让她恍然大悟，也让她重新有了勇气：“是啊！我本来就是一无所有，既然如此，又有什么好怕的呢？”就这样念头一转，没有想到在短短半个月之内，她连续接到两笔大的业务，濒临倒闭的公司起死回生，又重新走上了正常轨道。

历经这些挫折后，娜塔莎体悟到人生“变幻无常”的一面：费尽了力气去强求，虽然勉强得到，但最后还是留不住；反而是一旦“归零”了，随之而来的是更大的能量。

其实，一个人需要的东西非常有限，许多附加的东西只是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



徒增无谓的负担而已，简单一点，人生反而更踏实。



静心箴言



生命就如同一次旅行，背负的东西越少，越能发挥自己的潜能。你可以列出清单，决定背包里该装些什么才能帮助你到达目的地。但是，记住，在每一次停泊时都要清理自己的口袋，什么该丢，什么该留，把更多的位置空出来，让自己轻松起来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



四、谁不曾凄风苦雨？只是你更为在意

世界上有那么一种人，纵然面对漫天阴霾，也能在短暂休憩后，昂然阔步，面带微笑、若无其事地继续生活。在磨难的折磨下，他们或许低迷，或许想过放弃，但他们终究站起来用自己的力量撑起一片天空，这样他们才能得到属于自己的幸福。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



无论人生多少颠簸，都会有摆渡的船

人之所以哭着来到这个世界，是因为他们知道，从这一刻起便要开始经受苦难。我们的人生确实很苦，苦的让人忍不住想哭。那么，你想哭，就哭吧。尝尝阔别已久眼泪的滋味，就当是一种发泄、就当是一种调节。可是，人的一生不能在哭泣中度过，发泄过后你是不是该仔细思考一下：怎样才能让我们的人生走出困境，焕发出绚丽的色彩，让自己在生命的最后一刹那能够笑着离开。这需要的是一种积极的心态。

我们这一辈子，它短暂也好、漫长也好，都需要我们用心去感悟、用心去品味、用心去经营。人生是一个在摸索中前进的过程，既然是摸索，就免不了有失误，免不了要受挫折，事实上，没有人能够不受到一丝严寒、不受一丝风霜地走完人生。只不过，在相同的情况下，人们不同的心态决定了各自的人生成败。

其实，生活的现实对于我们每个人本来都是一样，但一经各人不同“心态”的诠释后，便代表了不同的意义，因而形成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



了不同的事实、环境和世界。心态改变，则事实就会改变。心中装着什么，则世界就是什么。心里装着哀愁，眼里看到的就全是黑暗，抛弃已经发生的令人不痛快的事情或经历，才会迎来新心情下的乐趣。

也就是说，心情的颜色会影响世界的颜色。如果我们对生活抱有一种达观的态度，就不会稍不如意便自怨自艾，只看到生活中不完美的一面。我们的身边大部分终日苦恼的人，或者说我们本人，实际上并不是遭受了多大的不幸，而是自己的内心素质存在着某种缺陷，对生活的认识存在偏差。

也许苦难与烦恼，亦如三伏天的雷雨，往往不期而至，突然飘过来就将我们的生活淋湿，你躲都无处可躲。就这样，我们被淋湿在没有桥的岸边，被淋湿在挫折的岸边、苦难的岸边，四周是无尽的黑暗，没有灯火、没有明月，甚至你都感受不到生物的气息。于是，我们之中很多人陷入了深深的恐惧，以为自己进入了人间炼狱，唯唯诺诺不敢动弹。这样的人，或许一辈子都要留在没有桥的岸边，或者是退回到起步的原点，也许他们自己都觉得自己很没有出息。

但有些人则不然，正在攻读博士学位却患上“帕金森症”。无法言语、无法动弹的史蒂芬·霍金，原本万念俱灰，他觉得自己被上帝宣判了死刑。但有一天他突然意识到，如果还能活着，他还能做许多有价值的事情。于是他点亮了自己的心灯，给自己折了一只思想的船，驶进了神秘的宇宙，去探索星系、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



黑洞、夸克、“带味”的粒子，“时间”的箭头……

我们就是希望一些朋友能够像霍金先生那样，在醒悟以后丢掉自己的懦弱，趁着年华还在，点燃心灯，照亮河岸，折只船，将自己摆渡到河的对岸。这只船，承载的可以是你的求生本能，可以是你的某种欲望、希望或者说心愿，实在无所寄托的人，哪怕是给予自己一些幻想，也要将这只船折上。因为，人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就拥有怎样的人生。

如果说，现实已然无法改变，那我们就改变自己，平安是福，但谁也不可能平安一生，这生活总是要过的，我们犯不着与生活闹脾气，与其给自己拧上一个心结，莫不如好好享受这个过程，不是在眼泪中沉沦，而是在磨难中拼搏。当然，我们未必一定能够得到想要的结果，但只要你用心努力过，这就够了，没有成功也是收获。倘若我们将追求成功看做是开花结果，那毫无疑问，成功就是果实，追求就是从种子到花开、到结果的美丽过程。但事实上，并不是每一朵花开，都有果实收获，人生只要绽放过美丽，我们就足以在生命的最后一刹那依旧满面笑容。



静心箴言



许多人想行云流水过此一生，却总是风波四起，劲浪不止。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



平和之人，纵是经历沧海桑田也会安然无恙；敏感之人，遭遇一点风声也会千疮百孔。其实，无论命运多么灰暗，无论人生多少颠簸，都会有摆渡的船，这只船就在我们手中。

苦难虽是一种摧残，又何尝不是一种锤炼

我们都曾遇到过困难，这一点毫无疑问，只是有的轻、有的重罢了。那么，当我们的人生遭遇挫折或是失败之时，我们会是怎么样呢？是垂头丧气就此低迷？还是吸取教训重整旗鼓？在这里我想对大家说你对于磨难的态度，将决定你人生的成败。

前些年广为传唱的歌曲《真心英雄》中有这样一句话——不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。的确是这样，人在世上走，不可能一路平平坦坦，其实每个成功的故事背后都写满了辛酸。而成功的关键就在于，把辛酸当成一种磨炼，在水深火热之中仍然坚守着信念。

是的，再多的苦难不过是种历练，就像成功学大师卡耐基告诉我们的那样："挫折是大自然的计划，经历过挫折考验的人们会对事情作出更充分的准备，把心中的残渣烧掉。因此，我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



们需要勇敢地拥抱挫折。生命需要苦难来洗礼，在这番历练中，你能扛得住，便是成功；你扛不住，便只能平庸。

在中国达人秀现场，刘伟空着袖管登上舞台，坐到钢琴前，一曲《梦中的婚礼》响起……曲终全场起立鼓掌。当评委高晓松问刘伟是怎样做到这一切时，刘伟说了一句："我的人生中只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着。"

命运跟刘伟开了一个天大的玩笑，它给了刘伟一个美妙的开局，却迅速吹响了终场哨。对刘伟而言，10 岁时的记忆，永远是那么残缺不全，1997 年，10 岁的刘伟因触电意外失去双臂。

在医院做康复的那段时间，刘伟遇到了生命中的一位贵人，带给了刘伟截肢后第一次改变。那是一位同样失去双手的病人，他叫刘京生，北京市残联副主席。他能自己吃饭、刷牙、写字，而且事业上也非常成功，他教了刘伟很多。

19 岁时，高考临近，刘伟的成绩并不差，但是他的内心却有了疑虑，到底要不要上大学？在放弃了足球、游泳之后，他把希望完全置放在了另一项爱好上——音乐。

确定了自己的理想以后，刘伟找到一家私立音乐学院，然而校长却说："你进我们学院只能是影响校容。"刘伟对此的回答是："谢谢你这么歧视我，我会让你看看我是怎么做的。"

刘伟开始用脚学习钢琴，我们完全可以想象这需要付出多大的努力。要知道，很多正常人用手练了多少年都不一定会有起色。为了能够有所收获，刘伟坚持每天练琴 7 小时以上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2008 年，只学了一年钢琴的刘伟便已达到相当于用手弹钢琴的专业 7 级水平，2009 年，刘伟挑战吉尼斯世界纪录，一分钟打出了 233 个字母，成为世界上用脚打字最快的人。2010 年，刘伟登上了维也纳金色大厅舞台，让世界见证了这个中国男孩的奇迹。

我们这些人所经历的苦难，又有几个能和刘伟相比？然而，我们扪心自问，对待苦难，我们也能够如此释然吗？如果你不能，就不要再抱怨命运不公，事实上命运对待每个人都很公平，它为你关上一扇门的同时，必然会为你打开一扇窗，能不能让人生充满阳光，就要看我们是躲在阴暗的角落里默默哭泣，还是积极地寻找那扇窗，推开它，迎接阳光……

我们不能再视苦难为摧残，不妨坦然地将它当成一种锤炼。人活着，只有在大风大浪之中才能增强驾驭生命之舟的能力；在大起大落之中才能磨炼笑看风云的意志；在大悲大喜之中才能提高品味人生的境界；在大羞大耻之中才能激发奋进的勇气。在这说长不长、说短不短的几十年中，我们能不能活出个人样来，就看我们的心能不能承受起这大风大浪、大起大落、大悲大喜、大羞大耻。

人生总有磨难重重，我们谁也别想逃掉，但是苦难其实并不可怕，挫折也无妨，因为只要我们的信念不倒，精彩就不会中断。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



人生总要吃苦，把你的一生泡在蜜罐里，你也感觉不到甜的滋味，因为有了苦味，我们才知道守候与珍惜，守候平淡与宁静，珍惜活着的时光。总有些苦必须要吃的，今天不苦学，少了精神的滋养，注定了明天的空虚；今天不苦练，少了技能的支撑，注定了明天的贫穷。为了日后的充实与富有，苦在当下其实很值得。

只要还有自信，你就还有一切

所谓信心，是由于自身产生了某种信仰，而感觉自己正被世界所相信的一种心理。--个人唯有充满信心，其行动的可能性才会更高。

可以说，一个女人若是不认为自己美丽，那么她注定只能做一个丑女；一个男人若是不认为自己才华横溢，那么他注定

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



与庸人为伍；与此同理，我们若是质疑自己的能力，那么又怎么可能会有所成就？因为我们一旦对自己缺乏基本的、适度的信心，那么面对任何事物都不可能刚毅起来，也不可能充满激情、充满斗志。我们会畏惧、会犹疑、会退缩，很多时候那就是个机会，但我们的心颤抖了，我们不确定自己有没有能力抓住它，而机会就在这颤抖之中一次次悄然失去。

久而久之，我们就会变得越发自卑起来，这是一种极为严重的心理缺陷，会让我们的世界被黑灰色调所笼罩。我们生活在这样的世界中，心也变得可怜了，于是我们开始数落自己的不是，总感觉自己方方面面都不如人，我们越是害怕这样，越是不由自主地拿自己的缺点与人家的长处比，比着比着，我们就失去了原有的人生乐趣，烦恼、忧愁、失落、焦虑纷沓而至。

在这里想要告诉大家的是，我们这一生可以失去很多东西，或许有些东西本就该失去，但自信绝对不能丢弃！因为有了自信，我们才能保证自己的人生阵地不会陷落，才能在遭受阻碍之时鼓起勇气披荆斩棘，才能将生活给予我们的痛苦、困惑和失望，统统转化为不低头、不抛弃、不放弃、不卑不亢的精神力量，将失意变成快意，用行动去赢得别人的尊重。

我们不妨一起去看看下面这个故事，这是一个真实的、用行动赢得尊重的事例。

威廉·亨利·布拉格年轻时家里很穷的。他所在的威廉皇家学院多是衣着考究的富家子弟，唯有他一袭破旧衣衫，一双

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



极大、极不合脚的旧皮鞋。布拉格这身“时髦装扮”在皇家学院显得极不协调。当时，一些纨绔子弟不但对他冷嘲热讽，甚至向学监告布拉格的状，诬蔑他的旧皮鞋是偷来的。是的，布拉格和我们大多数人一样，也曾为此感到过自卑，他甚至想过离开这里，回到父母身边，因为家里虽穷，但没有人嘲笑、污蔑自己。

不过，父亲的一封家书彻底改变了布拉格的想法，或许这位贫穷但慈爱的父亲能够体会到儿子的境遇，他是这样说的：“孩子，非常抱歉，但愿再过两年，我那双旧皮鞋穿在你的脚上就不会再嫌大……我一直这样想着。若是有朝一日你有了成就，我将感到非常荣耀，因为我的儿子正是穿着我的旧皮鞋奋斗成功的……”看到这里，布拉格的心被深深震动了，要知道，父亲这看似简单的几句话，寄托了多少期望与关爱啊！布拉格暗下决心，一定不能让父亲失望。

威廉皇家学院的操场上，布拉格依旧是那身破旧衣衫，依旧是那双大头皮鞋，耳边依然是富家子弟的嘲笑，不同的是，布拉格的腰板挺的更直了。“是的，绝不能辜负对自己充满期望的人！”抱着这种信念，布拉格在嘲笑声中愈发努力起来。

有道是皇天不负苦心人。年仅 24 岁，布拉格就成了数学兼物理学教授，而后，他又在放射线研究等领域获得了巨大成就，命运真正被他扭转了过来。受此熏陶，小布拉格与父亲一样，年仅 24 岁就取得了不错的成绩，成为剑桥研究院院士。更让人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



惊叹的是，1915年，父子二人同时摘得了诺贝尔物理学奖。

很显然，命运是可以被改写的，自卑是可以被战胜的。战胜自卑的过程，其实就是磨炼心志、超越自我的过程。逆境之中，如果我们一味抱怨命运，认为自己是最不幸的那一个，那么自卑的魔咒就永远也无法解除。想要消除自卑，我们首先就要以一种客观、平和的心态看待自己，不要一直盯着自己的短处看，因为越是这样，我们就越会觉得自己一无是处。

所以无论何时，都不要以为别人所拥有的种种幸福是不属于我们的，以为我们是不配有的，以为我们不能与那些命好的人相提并论。有人说：自信是成功的一半。是的，它还不是成功的全部，但是如果我们还认识不到它的重要性，那终有一天你会连这一半的机会也失去。



静心箴言



当你总是在问自己：我能成功吗？这时，你还难以撷取成功的果实。当你满怀信心地对自己说：我一定能够成功。这时，人生收获的季节离你已经不远。无论命运给了你什么，但无论何时都要记得，能够使我们飘浮于人生的泥沼中而不致陷污的，就是我们的信心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



还能爬起来，那就不算失败

到现在为止，你认为苦难究竟是人生的财富还是屈辱？其实答案很简单，若你战胜苦难，它便是你的财富；若苦难战胜了你，它便是你的屈辱。

在人生的赛场上，当我们被突如其来的“灾难”击倒之时，有些灰心、有些丧气也实属正常，我们或许也躺在那里一度不想动弹，是的，我们需要时间恢复神智和心力。但只要恢复了，哪怕是稍稍恢复了，我们就应该爬起来，即便有可能再次被击倒，也要义无反顾地爬起来，纵然会被击倒100次，也要爬起来。因为不爬起来，我们就永远输了；再爬起来，就还有转败为胜的希望。

跌倒了，我们只要能够爬起来，就谈不上失败，坚持下去，就有可能成功。人这一生，不能因为命运怪诞而俯首听命，任凭它的摆布。等年老的时候，回首往事，我们就会发觉，命运只有一半在上天的手里，而另一半则由自己掌握，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



而我们要做的就是，运用手里所拥有的去获取上天所掌握的。我们的努力越超常，手里掌握的那一半就越庞大，获得的也就越丰硕。

相反，如果我们把眼光拘泥在挫折的痛感之上，就很难再有心思为下一步做打算，那么我们的精神倒了，可能真的就再也爬不起来了。

山城一家纺织厂因效益不好，决定让一批人下岗。在这一批下岗人员中有两位女性，她们的年龄都在四十岁左右，一位是大学毕业生，工厂的工程师，另一位则是普通女工。就智商而论，这位工程师无疑要胜过那位普通工人。然而，在下岗这件事上，她们的心态却大不一样，而正是这种不同的心态决定了她们以后不同的命运。

女工程师下岗了。这成了全厂的一个热门话题，人们议论着、嘀咕着。女工程师对人生的这一变化深怀怨恨。她愤怒过、骂过、也吵过，但都无济于事。因为下岗人员的数目还在不断增加，别的工程师也下岗了。尽管如此，她的心里却仍不平衡，她始终觉得下岗是一件丢人的事。她整天都闷闷不乐地待在家里，不愿出门见人，更没想到要重新开始自己的人生，孤独而忧郁的心态抑制了她的一切，包括她的智商。她本来就血压高，身体弱，再加上下岗的打击。没过多久，她就被忧郁的心态打败，孤寂地离开了人世。

而那位普通女工的心态却大不一样，她很快就从下岗的阴

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



影里解脱了出来。她想别人既然能生活下去，自己就也能生活下去。从此以后，她的内心没有了抱怨和焦虑，她平心静气地接受了现实。并在亲戚朋友的支持下开了一家规模较小的火锅店。由于她的努力经营火锅店生意十分红火，仅一年多，她就还清了借款。现在她的火锅店的规模已扩大了几倍，成了山城里小有名气的餐馆，她自己也过上了比在工厂时更好的生活。

一个是智商高的工程师，一个是智商一般的普通女工，她们都曾面临着同样的困境——下岗，但为什么她们的命运却迥然不同呢？原因就在于她们各自的心态不同。

这位女工程师始终让自己处在忧郁之中，这样的心态使得她对自己的人生不可能做出一个理智的评价，更不可能重新扬起生活的风帆。她完完全全沉溺在自己的不幸之中。一个人一旦拥有了这样的心态，其智商就犹如明亮的镜子蒙上了一层厚厚的灰土，根本就不可能映照万物。所以，尽管女工程师的智商高，但在面对生活的变化时，她的心态却阻碍了智商的发挥。不仅如此，她的心态还把她引向了毁灭，那位普通女工的智商虽然一般，但她平和的心态不仅使自己的智商得到了淋漓尽致的发挥，而且还使其以后的生活更加幸福。

心态是横在人生之路的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功；也可以把它转到另一边，进入失败。我们选择了正面，你就能乐观自信地舒展眉头，迎接一切；选择了背面，就只能是眉头紧锁，郁郁寡欢，最终成为人生的失败者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



毫无疑问，跌倒了站起来，这是勇士。跌倒了就趴着，这就是懦夫。如果我们放弃了站起来的机会，就那样萎靡地坐在地上，不会有人上前去搀扶你。相反，你只会招来别人的鄙夷和唾弃。要知道，如果你愿意趴着，别人是拉不起你的，即便是拉起来，你早晚还会趴下去。

在人生崎岖的道路上，放弃这个念头随时都会悄然出现，尤其是当我们迷惑、劳累困乏时，更要加倍地警惕。偶尔短时间地滑入低落状态是无可厚非，但如果你陷入其中不能自拔就是灾难了。



静心箴言



想要人生精彩，就不要轻易下结论否定自己，不要怯于接受挑战，只要开始行动，就不会太晚。只要去做，就总有成功的可能。世上能打败我们的，其实只有我们自己，成功的门一直虚掩着，除非我们认为自己不能成功，它才会关闭，而只要我们觉得还有可能，那么一切就皆有可能。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你就是还需要一点坚持

每个人在成功之前，都要经历一些挫折，甚至遭遇很严重的失败，这是毫无疑问的事情。我们可能已经通过一些努力走到了今天这个程度，但不幸的是，恰恰是由于某个逆境，我们的心软弱了，我们放弃了再努力，我们停止了一切行动。于是，我们之前的一切辛苦统统付之东流……成功最怕的就是这个。如果说一个人每每树立一个目标，又每每只做一点点，每每遇到哪怕是一丁点儿的挫折，就打退堂鼓，那么终其一生这个人也难以登上大雅之堂。

坚持很重要，一个人无论想做成什么事，坚持都是必不可少的，坚持下去，才有成功的可能。说起来，我们坚持一次或许并不难，难的是一如既往地坚持下去，直到最后获得成功。但是，如果我们这样做了，恐怕就没有什么事情能够难倒我们了。

这是一个真实的故事：

云南缉毒警察罗金勇与3名毒贩进行殊死搏斗，因寡不敌众

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



身负重伤，成了植物人，存活的希望非常渺茫。然而，妻子罗映珍对他不离不弃，精心呵护，无怨无悔。罗女士每天全身心地守候在丈夫身旁，和丈夫说话，并含泪写下了600多篇爱的日记，600个日日夜夜的深情相对。爱的呼唤下，罗金勇终于奇迹般地苏醒。这就是爱与坚持的力量，一旦人具备了这两种品质，就算是死神恐怕也无可奈何。

遗憾的是，我们之中有很多人，恰恰缺少的正是罗女士这种锲而不舍的精神，所以即便我们也曾努力过，却总是一次又一次地与成功失之交臂。在追求成功的路上，每一刻我们都会遇到困难。也许今天很残酷，明天更残酷，但是后天会很美好，而很多人却放弃在明天晚上，看不到后天的太阳。一语道出了现代人的一大结症——我们总是不肯坚持，哪怕成功近在咫尺，我们却败在了那没有迈开的最后一步。

大家如果有时间，可以去阅读一下那些成功人士的奋斗史，你会发现，成就他们的并不仅仅是机遇或者是好运气，更重要的是他们对目标有一分坚持。他们坚定了信念，信念也就成就了他们。

可见，刚强的性格永远是成大事者的基本特质。天下的事没有轻而易举就能获得的，必须要靠刚强的性格去征服。这是最基本的成功法则。“忍耐痛苦比寻死更需要勇气。在绝望中多坚持一下，终会带来喜悦。上帝不会给你不能承受的痛苦，所有的苦都可以忍。”是的，人只要具备了坚忍的品质，便可以苦

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



中取乐，若懂得苦中取乐，则必然会苦尽甘来。

宏图大业不是异想天开、一蹴而就的，成大功、立大业者，都得经过艰苦卓绝的奋斗、不同寻常的忍耐，几乎可以说，任何人所能取得的成就，基本上都是在坚忍中一点一滴积累起来的。细节上渐渐积累，战略上目光长远，进取心百折不挠，方可替自己事业的成功奠下厚实的基石。

我们应该明白，为学做事的道理，就好比堆土为山，只要坚忍下去，总归有成功的一天。否则，眼看还差一筐土就堆成了，可是到了这时，你却歇了下来，一退而不可收拾，也就会功亏一篑，没有任何成果。



静心箴言



只要我们的目标是实际的，只要我们肯坚持。那么，再多我们觉得快要撑不过去的境地，都会慢慢好起来。就算再慢，只要你我愿意等，它终归会成为过去。而那些我们暂时不能战胜的、不能克服的、不能容忍的、不能宽容的，就告诉自己，凡是不能杀死你的，最终都会让你更强。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



把折磨当成打磨，用心去感谢

我们活着，不可避免地要承受一些折磨，它来自方方面面，你想躲也躲不掉。对待那些不可抗的因素，我们多数人还能够释怀，但对待那些人为的折磨，我们多数人可能就要耿耿于怀了。

其实，我们可以换一种心态去看待，别把它当成消极的打压，把它当成一种促进我们成长的积极因素。生命是一个不断蜕变的过程，有了折磨它才能进步，才能得到升华。如果说我们之中有人已经是成功者，那么不妨回忆一下，真正促成我们成功的，除了自身的能力、亲友的鼓励以外，是不是还有别人的折磨？不管那些人是善意还是恶意，他们在折磨你的同时，是不是也成全了你？这种痛苦是不是让你变得更加睿智、更加成熟？

大文豪莎士比亚就曾遇到过这样的事情。当年，莎士比亚曾在斯特拉福德镇做剪毛工维持生活。不过，虽然他有一双能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



写的手，但剪羊毛的技术却让人不敢恭维，因此他常常受到老板的责骂。距离斯特拉福德镇不远处，耸立着一座贵族别墅，它的主人是托马斯·路希爵士。有一天，当时年轻冒失的莎士比亚与镇上一些闲散人带着枪偷偷溜进了爵士的花园，并在那里打死了一头鹿。很不幸，莎士比亚被抓了个现行，被关在管家的房中整整囚禁了一夜。这一夜里，莎士比亚可谓是饱受侮辱，他恢复自由以后做的第一件事，便是写了一首尖酸刻薄的讽刺诗贴在花园的大门上。这一举动让爵士大发雷霆，声称要通过法律形式，严惩那个写诗骂人的偷鹿贼。这种情况下，莎士比亚在家乡根本就待不下去了，他只好前往伦敦另谋生路。就像作家华盛顿·欧文所说的那样，“从此斯特拉福德镇失去了一个手艺不高的剪毛工，而全世界却获得了一位不朽的诗人。”

朋友们可以想象一下，如果没有爵士的折磨，莎士比亚会不会还在家乡做着那个手艺不高又懒散的剪毛工人？这种悠闲的生活很可能一直继续下去。但当人生受到侮辱与威胁之时，莎士比亚被迫做出了新的选择，而正是这一选择成就了他璀璨的人生。换言之，正是爵士的折磨成就了莎士比亚的人生，我们甚至可以说，爵士就是莎士比亚生命中的一个贵人。

每一种折磨或挫折，都隐藏着让人成功的种子。那些正在向成功努力的朋友们更应该看清这一点，不要害怕别人的折磨，更不要因此萎靡不振。事实上，我们从小到大一直在经受着某种意义上的折磨，老师对于我们落后的批评、同学对于我们错

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



误的指责、朋友对于我们偏差的纠正、父母偶尔扬起的巴掌……这一切的一切，我们都把它当成理所当然，因为我们知道，每一次的折磨，都像在我们脚下垫了一块砖，让我们站得更高，看得更远。那为什么现在，我们的心智更加成熟了，反倒无法释然？或许真是因为我们觉得自已长大了，我们觉得自已不再需要鞭策。又或者我们太希望人生能够一帆风顺，我们心中的“自我意识”容不得别人的侵犯。但事实上，我们错了。你得知道，没有经历过折磨的雄鹰不可能高飞几十年，没有被生活折磨过的人不可能坦然看世间。其实，那些折磨过我们的人和事，往往正是人生中最受用的经历。你不觉得它就像牡蛎一样吗？虽然会喷出扰乱前途的沙子，可是内涵却在于体内那一颗颗绚丽的“珍珠”。

那么，我们为什么不能这样？就让别人的折磨来刺激我们向上进取的意识。换言之，当有人打压、欺负、刻薄，甚至是伤害我们之时，我们是不是可以将心底爆发出来的怒气转化为志气？说的通俗一点，谁越瞧不起我们，我们就越要做出个样子给他们看看。人若是没这点志气，那人生也就看不出什么实际意义了。

所以朋友，当有人折磨你时，请想想罗曼·罗兰的那句话，“从远处看，人生的不幸折磨还很有诗意呢！”是的，这个时代，众多竞争对手使我们立于没有硝烟的战场之中，也许我们无法选择，也许这场战争使我们饱受折磨，但是我们就把它当成充

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



满诗意的鞭策，就让别人来驱散我们的惰性，逼着我们不断向前。假如大家能够具备这种心态，那我们大抵就可以做事了。



静心箴言



人要是惧怕痛苦，惧怕折磨、惧怕不测的事情，那么他就只剩下“逃避”二字。其实，重要的并非你受到什么折磨，而是被折磨之后得到什么。接受折磨并不难，接受折磨之后如何善加利用，那才是真正的困难。你只有感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会出那实际上短暂而有风险的意义。你只有懂得宽容自己不可能宽容的人，才能看见自己心中的远阔，才能重新认识自己……

将生活当做小情人，允许她发发脾气

尽管我们的人生有诸多不如意，可我们的生活还是要继续。然而，不肯接受这诸多“不如意”的人也不少见。这些朋友拼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



命想让情况转变过来，不管这是不是还有用。为此他们劳心劳力，如果事情没有转机，他们就会把问题归结到自己身上，觉得自己没有尽力，或是没有本事。然而，总有些事情是我们力所不及的，对于那些无法改变的事情，与其苛求自己做无用功，不如坦然接受的好。

也就是说，既然我们控制不了，莫不如就选择去喜欢。不要固执地扛住不放，有时“顺应天命”也是一种不错的选择。别为我们无法控制的事情而烦恼，我们要做的是决定自己对于既成事实的态度。

已故的美国小说家塔金顿常说：“我可以忍受一切变故，除了失明，我决不能忍受失明。”可是在他60岁的某一天，当他看着地毯时，却发现地毯的颜色渐渐模糊，他看不出图案。他去看医生，得知了残酷的现实——他即将失明。现在，他的一只眼基本全瞎了，另一只眼也接近失明。他最恐惧的事终于发生了。

塔金顿对这最大的灾难作如何反应呢？他是否觉得：“完了，我的人生完了！”完全不是，令人惊讶的是，他还蛮愉快的，他甚至发挥了他的幽默感。这些浮游的斑点阻挡他的视力，当大斑点晃过他的视野时，他会说：“嘿！又是这个大家伙，不知道它今早要到哪儿去！”完全失明后，塔金顿说：“我现在已接受了这个事实，也可以面对任何状况。”

为了恢复视力，塔金顿在一年内得接受12次以上的手术，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



而且只是采取局部麻醉。他了解这是必需的，无可逃避的，唯一能做的就是坦然地接受。他拒绝了住私人病房，而和大家一起住在大众病房，想办法让大家高兴一点。当他必须再次接受手术时，他提醒自己是何等幸运“多奇妙啊，科学已进步到连人眼如此精细的器官都能动手术了。”

其实，生活中，我们每个人都可能存在着这样的弱点，不能面对苦难。但是，只要坚强，每个人都可以接受它。像本以为自己决不能忍受失明的塔金顿一样，这个时候他却说：“我不愿用快乐的经验来替换这次的体会。”他因此学会了接受，并相信人生没有任何事会超过他的容忍力。如塔金顿所说的，此次经验教导他“失明并不悲惨，无力容忍失明才是真正悲惨的”。

厄运的到来是我们无法预知的，面对它带来的巨大压力，怨天尤人只会使我们的命运更加灰暗。所以我们必须选择一种对我们有好处的活法，换一种心态，换一种途径，才能不为厄运的深渊所淹没。

当初，发明汽车轮胎的人想要制造一种轮胎，能在路况很差的地方行驶，抗拒坎坷和颠簸，开始情况不甚理想，失败连连。但经过不懈的探索试验，他们终于生产出了这样的轮胎。它既能承受巨大的压力，又能抗拒一切的碎石块和其他障碍物。做人也应与好的轮胎一样，只有能接受一切，并且勇敢前进，才能通过人生的另一种途径走得更远。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

静心箴言

生活中发生的很多事情也许已将我们磨得失去了耐性，可是没有办法改变，又能怎么办呢？最好的办法，就把生活当成自己的小情人吧，在经受挫折时，就当是她在发脾气，不要与她计较，哄哄她也是一种生活的调情。

你并不是最倒霉的那个人

很多人都会觉得自己很不幸，觉得可能没有人会比自己更痛苦，觉得自己注定就是个倒霉蛋。但你有没有意识到？直到今天，我们依然四肢健全地活着，活着就是福气，就该珍惜。当我们为没有新鞋而恼火的时候，我们有没有想过，有的人甚至连穿鞋的机会也没有。但你看他们，依然堂堂正正、一脸笑容地活着。所以说，能不能活出个样子，这不在于命运是厚是薄，它取决于你能否以积极的态度去经营人生，如果说你一味

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



地去抱怨、去咒骂，就此萎靡不振，那么谁也无法将你从“倒霉”的深渊中带出。

的确，很多时候，命运是爱与人开玩笑，就像人们常说的那样，“倒起霉来，喝口凉水都塞牙”，这一刻霉运找上了我们，确实会让我们很痛苦，但无论如何我们要知道：这个世界上，很多人远比我们还要不幸。在我们遭受苦难、心烦意乱之时，不妨静心想想那些更倒霉的人，你会发现，原来我们根本就没有资格抱怨、没有资格自暴自弃。

有这样一个故事，很值得我们设身处地的去做一番体验：

有个穷困潦倒的销售员，每天都在抱怨自己“怀才不遇”，抱怨命运捉弄自己。

圣诞节前夕，家家户户热闹非凡，到处充满了节日的气氛。唯独他冷冷清清，独自一人坐在公园的长椅上回顾往事。去年的今天，他也是一个人，是靠酒精度过了圣诞节，没有新衣、没有新鞋，更别提新车、新房子了，他觉得自己就是这世界上最孤独、最倒霉的那一个人，他甚至为此产生过轻生的念头！

“唉！看来，今年我又要穿着这双旧鞋子过圣诞节了！”说着，他准备脱掉旧鞋子。这时，“倒霉”的销售员突然看到一个年轻人滑着轮椅从自己面前经过。他顿时醒悟：“我有鞋子穿是多么幸福！他连穿鞋子的机会都没有啊！”从此以后，推销员无论做什么都不再抱怨，他珍惜机会，发奋图强，力争上游。数年以后，推销员终于改变了自己的生活，他成了一名百万富翁。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



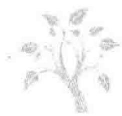
我们都知道，很多人天生就有残缺，但他们从未对生活丧失信心，从不怨天尤人，也正因如此，他们最终战胜了命运。可是我们之中的一些人，生来五官端正，手脚齐全，却仍在抱怨人生，相比之下，难道我们不应该为此感到羞愧吗？事实上，我们总是这样——看别人只看人家的幸运，看自己就总盯着所谓的背运，殊不知世人都有种种烦恼，谁想活得好过一点，谁就得多为自己所拥有的感到庆幸。

“如果你失去一只手，就庆幸自己还有另外一只手，如果你失去两只手，就庆幸自己还活着，如果连命都没了，就没有什么可烦恼的了。人生的道理不就是这样吗？珍惜现在所拥有的，你才能感受到幸福。所以说，人还是应该多往好的方面看，当苦难来临之际，不要老是盯着阴暗的一面，调转目标，看看那些同样承受苦难的人，再想想自己所拥有的，或许我们就会有所改观，或许就会觉得自己已经很幸运了。

更何况，一个倒霉的开端并不意味着一定是个悲惨的结局，事情的结果终究没有确定，我们又何苦惶惶不可终日？或许，多一点心气、多一点斗志，事情的结果就会大不一样。要知道，这世界根本就没有过不去的坎，一时的失意绝不意味着失意一生。

生命中收获最多的阶段，往往就是最难挨、最痛苦的时候，因为它迫使我们重新检视反省，替我们打开内心世界，带来更清晰、更明确的方向。诚然，要想生命尽在掌控之中是件非常

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



困难的事，但日积月累之后，经验能帮助我们汇集出一股力量，让我们愈来愈能在人生赌局中进出自如。很多灾难在时过境迁之后回头看它，会发现它并没有当初看起来那么糟糕，这就是生命的成熟与锻炼。



静心箴言



上苍给予每个人的苦与乐都是大致相同的，只是我们对于苦乐的态度不同。有时我所求，确在别人处，有时我所有，正是他所求。所以人皆有苦，亦皆有乐。当我们含笑面对这一切时，便没有解不开的心结。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



五、你不能饶恕伤害，就是在伤害自己

你若要彩虹，就得宽容细雨；你若要丰收，就得宽容粪肥。宽容别人就是善待自己。一个人的心中如果装不下宽容，生活就如同在刀锋上行走，稍不小心就会伤人伤己。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



爱是人生最美的底色

物质的膨化以及种种社会因素加剧了竞争，导致很多人产生一种幻象：只有成功才能感觉到自己还活着。于是甚至为了成功不择手段。可是爱呢？是不是把它抛弃了？是不是为了成功就可以朋友间背信弃义？是不是为了成功就可以兄弟间相互倾轧？是不是为了成功就可以不顾一切？难道，这就是我们想要的人生？不！这不是！人类组成社会的初衷是为了相互帮扶，共同生存，是为了将爱融合并传递，而不是要培养敌视与伤害。

然而，我们看到的是，这个社会的爱淡了，情少了，可是冷漠却在不断蔓延，比如震惊国人的“小悦悦事件”“药家鑫事件”以及层出不穷的“讹诈事件”“围观事件”……人们对于生命的冷淡，已经到了令人心寒的地步。

诚然，你不去撒播爱，也没人能够拿你怎样，但对于灵魂来说，这是一种罪恶。这种罪恶之所以能够大行其道，是因为我们习惯为罪恶找到理由。可是，你还记得水塘之畔那位“最美孕妇”吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个身怀六甲的女人，自己行动尚且不便，却在女童溺水之际义无反顾地跳水救人。这个平日里有些胆小的平凡女人，怎么会做出如此的惊人之举？那是出于她对“爱”的默默坚守。

事后也有人心疼地“责备”最美孕妇彭伟平：你就不担心肚子里的孩子？其实，正因为她是母亲，她更能体会到母亲失去孩子的痛苦，才会在千钧一发之际舍命相救。如果没有对生活一点一滴的热爱，没有每时每刻对善良的坚守，她又怎会做出如此壮美的举动？其实，人之初性本善，只是我们有太多的人没有像彭伟平一样守住自己的底色。

不过，“爱”其实并未远走，只要你还愿意将它挽留。伸出你温暖的手，当你为别人打开一扇门的同时，上帝也会为你打开一扇窗，让阳光充满你的房间，照亮你的灵魂。

在美国得克萨斯州，一个风雪交加的夜晚，有位名叫马绍尔的年轻人因为汽车抛锚被困在郊外。正当他万分焦急的时候，有一位骑马的男子恰巧经过这里。见此情景，这位男子二话没说便用马帮助马绍尔把汽车拉到了小镇上。事后，当感激不尽的马绍尔拿出不菲的钞票对他表示感谢时，男子却说：“这不需要回报，但我要你给我一个承诺，当别人有困难的时候，你也要尽力帮助他人。”于是，在后来的日子里，马绍尔主动帮助了许许多多的人，并且每次都没有忘记转述那句同样的话。

许多年后的一天，马绍尔被突然暴发的洪水困在了一个孤岛上，一位勇敢的少年冒着被洪水吞噬的危险救了他。当他感

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



谢少年的时候，少年竟然也说出了那句马绍尔曾说过无数次的话："这不需要回报，但我要你给我一个承诺……"马绍尔的胸中顿时涌起了一股暖暖的激流："原来，我穿起的这根关于爱的链条，周转了无数的人，最后经过少年还给了我，我一生做的这些好事，全都是为我自己做的。"

如果你种下一盆花，经过细心呵护，花儿开了，它回报你的不止是美丽的色彩和醉人的香气，更会让你感觉到生命蓬勃的生机。同样，我们每传递一份爱，得到的不止是衷心的祝福与回报，还有灵魂的升华。



静心箴言



人的本性其实都是追求真善美的，不要让爱的传递因为外界因素而中断，即使平凡地生活、默默地奉献，同样能引起共鸣、赢得敬重。因为，爱是人生最美的底色。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

仇恨会摧毁你的理性

毫无疑问，我们只要活在人群中，就不可避免要与人发生矛盾，就不可能不受到侵犯，或许有时我们真的很无辜，我们并没有做错什么，但却成了可怜的受害者。对于这些，你是否充满怨恨？你心里是否念叨着一定要报复？如果是这样，请趁早打消这个念头，因为这对我们而言没有任何好处。

首先，仇恨这东西会影响我们的健康。宽恕那些伤害过你的人，不是为了显示你的宽宏大度，而首先是为了你的健康，如果仇恨成了你的生活方式，那你就选择了最糟糕的生活状态。

再者，如心怀仇恨，就很容易让我们做出糊涂事来。仇恨一旦燃烧，大脑就会短路，也就是说，当我们的所思、所想都围绕仇恨进行时，我们就无法再对复杂多变的形势做出准确的评估和判断。一个被仇恨左右的人一定是不成熟的人，因为聪明的人一定会懂得在选择、判断时，摒除外界因素的干扰，采取理智的做法。中国有句古语叫“君子报仇，十年不晚”，讲的也是这个道理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



三国时，曹操历经艰险，在平定了青州黄巾军后，实力增加，声势大振，有了一块稳定的根据地，于是他派人去接自己的父亲曹嵩。曹嵩带着一家老小40余人途经徐州时，徐州太守陶谦出于一片好心，同时也想借此机会结纳曹操，便亲自出境迎接曹嵩一家，并大设宴席热情招待，连续两日。一般来说，事情办到这种地步就比较到位了，但陶谦还嫌不够，他还要派500士卒护送曹嵩一家。这样一来，好心却办了坏事。护送的这批人原本是黄巾余党，他们只是勉强归顺了陶谦，而陶谦并未给他们任何好处。如今他们看见曹家装载财宝的车辆无数，便起了歹心，半夜杀了曹嵩一家，抢光了所有财产跑掉了。曹操听说之后，咬牙切齿道："陶谦放纵士兵杀死我父亲，此仇不共戴天。我要尽起大军，血洗徐州。"

随后，曹操亲统大军，浩浩荡荡杀向徐州，所过之处无论男女老少，鸡犬不留。吓得陶谦几欲自裁，以谢罪曹公，以救黎民于水火。然而，事情却突然发生了骤变，吕布率兵攻破了兖州，占领了濮阳。这边父仇未报，那边又起战事。如果曹操此时被复仇的想法所左右。那么，他一定看不出事情的发展趋势，也察觉不出情况的危急。但曹操毕竟是曹操，他是一个十分冷静沉着的人，也是一个非常会控制自己情绪的人。正因如此，他立刻分析出了情况的严重性——兖州失去了，就等于断了我们的归路，不可不早做打算。于是，曹操便放弃了复仇的计划，拔寨退兵，去收复兖州了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同是三国枭雄，反观刘备，只因义弟关羽死于东吴之手，便不顾诸葛亮、赵云等人的劝阻，一意孤行，杀向东吴。最终仇未得报，又被陆逊一把火烧了七百里连营，自感无颜再见蜀中众臣，郁郁死于白帝城，从此西蜀一蹶不振。

我们说，曹操与刘备谁的仇更大？显然是曹操，曹操死了一家老小40余人，而刘备只死了义弟关羽一个人。但曹操显然要比刘备冷静得多，他面对骤变的局势，思维、判断没有受到复仇心态的任何影响，所以他才能够摆脱这次危机，保住了自己的地盘和势力。

综上所述，我们可以看出，仇恨其实就是潜伏在我们心中的火种，如果不设法将它熄灭，那么肯定会烧伤我们自己。而且，有时即便我们把自己烧成了灰，对方依旧可能毫发无损。这种蠢事我们还要不要做？

当然，人的本性是趋于以牙还牙的，这一点我们无需避讳，纵然是伟人在遭受重大伤害之时，心中肯定也免不了要燃起一股仇恨的火焰，不同的是，他们懂得控制仇恨，而我们大多数人则是被仇恨所控制。

如果说我们还希望自己活得健康快乐一些，还希望自己人生事业有那么一点进步，那么培养宽恕的性格显然是势在必行的。事实上“宽恕”并不难，虽说我们不能尽七情六欲，但把心放宽点，就放宽那么一点，难道我们就做不到吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



你无时无刻不在想着对方的存在，你牵挂着何时才能给对方同样的伤害。但你心里备受煎熬时，对方并不知道，他也没有因此受到妨碍。其实我们淡忘仇恨，同时也是解放了自己，与其因为愤恨而耗尽自己一生的精力，时时记着那些伤害我们的人和事，被回忆和仇恨所折磨，还不如淡忘它们，把自己的心灵从禁锢中解脱出来。

冲动是魔鬼，谁碰谁后悔

冲动是魔鬼，人在“冲动”的驾驭下，往往会做出一些匪夷所思的举动，甚至不惜去触犯法律、道德的底线，为自己的人生抹下一道重重的阴影。

其实，人活于世，俗事本多，我们真的没有必要再去为自己徒增烦恼。遇事若是能冷静下来，以静制动，三思而后行，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



绝对会为你省去很多不必要的麻烦，否则，你多半会追悔莫及。

有这样一则故事，颇有警示意义：

古时有一愚人，家境贫寒，但运气不错。一次，阴雨连绵半月，将家中一堵石墙冲倒，而他竟在石墙下挖到了一坛金子，于是转眼成为富人。

然而，此人虽愚笨，却对自己的缺点一清二楚。他想让自己变得聪明一些，便去求教一位禅师。

禅师对他说："现在你有钱，但缺少智慧，你为何不用自己的钱去买别人的智慧呢？"

此人闻言，点头称是，于是便来到城里。他见到一位老者心想：老人一生历事无数，应该是有智慧的。遂上前作揖，问道："请问，您能将您的智慧卖给我吗？"

老者答道："我的智慧价值不菲，一句话要 100 两银子。"

愚人感言："只要能让自己变得聪明，多少钱我都在所不惜！"

只听老者说道："遇到困难时、与人交恶时，不要冲动，先向前迈三步，再向后退三步，如此三次，你便可得到智慧。"

愚人半信半疑："智慧就这么简单？"

老者知道愚人怕自己是江湖骗子便说："这样，你先回家。如果日后发现我在骗你，自然就不用来了。如果觉得我的话没错，再把 100 两银子送来。"

愚人依言回到家中。当时日已西下，室内昏暗。隐约中，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



他发现床上除了妻子还有一人。愚人怒从心起，顺手操起菜刀，准备宰了这对“奸夫淫妇”。突然间，他想起白日向老者赊来的“智慧”，于是依言而行，先进三步，再退三步，如此三次。这时，那个“奸夫”惊醒过来问道：“儿啊，大晚上的你在地上晃悠什么？”

原来那个“奸夫”竟是自己的母亲。愚人心中暗暗捏了一把汗：“若不是老人赊给我的智慧，险些将母亲错杀刀下。”

翌日一早，他便匆匆赶向城里，去给老者送银子了。

常言道：“事不三思终有悔，人能百忍自无忧”，冷静就是一种智慧。世间的很多悲剧，都是因一时冲动所致。倘若我们能将心放宽一些，遇事时、与人交恶时，压制住自己的浮躁，考虑一下事情的前前后后以及由此造成的后果，且咽下一口气，留一步与人走，人与人之间的关系就会变得和谐许多。

那么，在遭遇突发事件时，我们如何才能控制住自己冲动的性格呢？

首先，我们要调动理智，使自己冷静下来。当我们遭遇强烈刺激时，一定要强迫自己冷静、再冷静，迅速对事情的前因后果做出一个理性分析。以此“缓兵之计”来消除冲动，不要让鲁莽的性格、轻率的举动使自己陷入被动。

其次，我们可以用暗示等方法转移注意力。让我们生气的事情，一般来说都涉及我们的切身利益。所以，当我们感觉到自己的情绪异常激动、即将爆发之时，我们可以用自我暗示等

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



方法转移自己的注意力，使自己放松下来，克制自己的冲动性格。

我们每个人都有冲动的时候，它是一种不可避免的、难以控制的情绪，但我们仍要将其限制在可以掌控的范围内，因为每一次头脑发昏的冲动，都可能会令你遗憾终身。所以大家一定要注意，不要让冲动的性格毁了自己。



静心箴言



我们难免有气急焦虑之时，但还是希望大家在遇事时尽量控制自己的情绪，努力使自己镇定下来。假如有什么人、什么事令我们一时火起，那么请先做几个深呼吸，安抚一下自己的心灵。想想冲动的后果，想想它会给我们的家庭和前途带来怎样的影响。记住，你的决定很可能会影响你的一生，所以为了自己和家人的幸福，凡事请三思而后行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有些事能不计较就别计较

有些事能不计较就不计较，不计较才能少烦恼。宽恕，能使人与人的交流重新顺畅，为爱铺平道路。宽恕的中心要素在于改变自己意欲报复、伤害他人的态度和行为，使之转为无私、谦让、慷慨与服务。

当年，台湾的许多商人知道于右任是著名的书法家，纷纷在自己的公司、店铺、饭店门口挂起了署名于右任题写的招牌，以示招徕顾客。其中确为于右任所题的极少，赝品居多。

一天，一学生匆匆地来见于右任，说："老师，我今天中午去一家平时常去的小饭馆吃饭，想不到他们居然也挂起了以您的名义题写的招牌。明目张胆地欺世盗名，您老说可气不可气！"

正在练习书法的于右任"哦"了一声，放下毛笔，然后缓缓地问："他们这块招牌上的字写得好不好？"

"好我也就不说了。"学生叫苦道："也不知他们在哪儿找了个新手写的，字写得歪歪斜斜，难看死了。下面还签上老师您

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的大名，连我看着都觉得害臊。”

“这可不行。”于右任沉思片刻说道，“你说你平时经常去那家馆子吃饭，他们卖的东西有啥特点，铺子叫个什么名字？”

“这是家面食馆，店面虽小，饭菜都还做得干净。尤其是羊肉泡馍做得特地道，铺名就叫‘羊肉泡馍馆’”。

“呃……”于右任沉默不语。

“我去把它摘下来。”学生说完转身要走，却被于右任喊住了。“慢着，你等等。”

于右任顺手从书案旁拿过一张宣纸，拎起毛笔，刷刷在纸上写下了些什么，然后交给恭候在一旁的学生，说道：“你去把这个东西交给店老板。”

学生接过宣纸一看，不由得呆住。只见纸上写着笔墨酣畅、龙飞凤舞的几个大字，“羊肉泡馍馆”，落款处则是“于右任题”几个小字，并盖了一方私章。整个书法，可称漂亮之至。

“老师，您这……”学生大惑不解。

“哈哈。”于右任抚着长髯笑道：“你刚才不是说，那块假招牌的字实在是惨不忍睹吗？这冒名顶替固然可恨，但毕竟说明他还是瞧得上我于某人的字，只是不知真假的人看见那假招牌，还以为我于大胡子写的字真的那样差，那我不是就亏了吗？我不能砸了自己的招牌，坏了自己的名声。所以，帮忙帮到底，还是麻烦老弟跑一趟，把那块假的给换下来，如何？”

“啊，我明白了。学生遵命。”转怒为喜的学生拿着于右任

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的题字匆匆去了。就这样，这家羊肉泡馍馆的店主竟以一块假招牌换来了当代大书法家于右任的墨宝，喜出望外之余，未免有惭愧之意。

宽恕亦是一种净化。当我们手捧鲜花送给他人时，首先闻到花香的是我们自己；而当我们抓起泥巴想抛向他人时，首先弄脏的就是我们自己的手。

宽恕别人，就是善待自己。仇恨只能永远让我们的心灵生存在黑暗之中。而宽恕，却能让我们的心灵获得自由，获得解脱。

其实，宽恕别人的过错，得益最大的是我们自己。曾有这样一个案例，荷兰一所著名大学的研究人员组织了一批志愿者做了一项有关“宽恕”的实验。

志愿者们被要求想象成他们被人伤害了感情，并反复“回忆”被伤害时的情景。研究人员发现，此时的志愿者在身体和精神上的压力同时加大，伴随着血压升高，他们心跳加快、出汗、面部表情扭曲。之后，研究人员又要求他们停止想自己被别人伤害的事情，虽然没有刚才的生理反应大，但是某些生理症状却依旧存在。最后，志愿者被要求想象已经原谅了自己的“假想敌”，这时，志愿者感到身心放松并且非常的愉快。

这样，研究人员得出结论：宽恕别人，不意味着为犯错的人找借口，而是将目光集中在他们好的方面，从而把自己从痛苦中拯救出来。正应了那句话：“不要拿别人的错误来惩罚自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己。”其实宽则能容，容则能和，和则能平。一念间的宽容，能换来长久的安乐；一时的委屈，能换来最后的成功。宽恕别人并不困难，但也不容易，关键是看我们的心灵是如何选择的。



静心箴言



如果你是狮子，别人骂你是狗，你不会真的变成狗，故不用为此而生嗔；如果你是狗，别人赞叹你是狮子，你也不会真的变成狮子，故不必为此而生喜。所以，别人的赞叹，不会让你变好；别人的指责，也不会让你变坏，这些没什么可执著的。

原谅犹如火把，能驱散焦虑的阴暗

人是群居性动物。因此，谁都不可能离群索居，孤立地活着。在生活中，我们不可避免要与人发生摩擦或是冲突，也难免要遭受到不公对待。那么在发生这些时，我们的心里有何感受？是不是充满怨恨呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是的，当我们受到不公正对待时，我们完全有理由怨恨别人，因为我们真的很委屈。可是，回过头冷静想一想，我们恨得咬牙切齿，是不是就对自己有所裨益？事实上，我们所得到的只能是比对方更深的伤害，我们的怨恨对别人不起丝毫作用，反而是我们自己，会因为内心积怨影响身体健康。

做人，一定要保持一颗慈爱的心，除去那些怨恨别人的想法。因为憎恨别人对自己是一种很大的损失。虽然我们不能改变周遭的世界，我们就只好改变自己，用慈悲心和智慧心来面对这一切。拥有一颗无私的爱心，便拥有了一切。根本不必回头去看咒骂你的人是谁，如果有一条疯狗咬你一口，难道你也要趴下去反咬它一口吗？

可是，我们常在自己的脑海里预设了一些规定，认为别人应该有什么样的行为。如果对方违反规定，就会引起我们的怨恨。其实，因为别人对“我们”的规定置之不理，就感到怨恨，不是很可笑吗？

我们之中的大多数人一直以为，只要我们不原谅对方，就可以让对方得到一些教训。老是觉得，“只要我不原谅你，你就没有好日子过。”其实，倒霉的人是我们自己。如果当你觉得怨恨一个人时，请先闭上眼睛，体会一下自己的感觉，感受一下自己身体反应，你就会发现：让别人自觉有罪，你也不会快乐。

既然是这样，我们能不能把这种怨恨转化为友善呢？当然，我们不一定非要这样，不一定非要与那些伤害过我们的人相互

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



拥抱。但是，最起码我们应该学会原谅和遗忘，这也是对我们自己的一种解放。否则，我们便是在给自己增添一层伤害，因为当我们对别人的怨愤升级时，自己所受到的伤害也在升级。

在某个村落中，陈、赵两家是三代世仇，两户人家一碰面，经常上演全武行。有一天傍晚，老陈与老赵从市集出来，恰巧在返村的路上撞见了。仇人相见，分外眼红，不过，也各自保持距离，互相不搭理对方。两人一前一后走在小路上，相距约有几米之远。

当时，天色已经相当昏暗，又赶上乌云蔽月，路确实不好走。走着走着，前面的老赵突然“哎呀”一声惊叫，原来是他掉进了溪沟里。老陈看见后，连忙赶了过去，心想：“无论如何总是条人命，咋能见死不救呢？”

老陈赶来时，只见老赵在溪沟里浮浮沉沉，双手伸出水面不断挣扎着。这时，急中生智的老陈连忙折下一段柳枝，迅速将枝梢递到老赵的手中。

老赵被救上岸后，感激地说了一声“谢谢”，然而猛一抬头后才发现，原来救自己的人居然是仇家老陈。

老赵怀疑地问：“为什么要救我？”

老陈说：“为了报恩。”

老赵一听，更为疑惑：“报恩？恩从何来？”

老陈说：“因为你救了我啊！”

老赵丈二和尚摸不着头脑，不解地问：“咦？我什么时候救

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



过你啦?”

老陈笑着说：“刚刚啊！因为这条路上，今晚只有我们两个人一前一后。刚才你遇险时，若不是‘哎呀’一声，我肯定也跟着掉下去了。大老爷们儿，哪有知恩不报的道理呢？所以，我这是在报恩啊!”

这时，月亮从乌云中露出脸来，在月光的照射下，地面上映着老陈与老赵的影子，当年曾互相打斗过的双手，如今却紧紧地握在了一块儿。

“谅解犹如火把，能照亮由焦躁、怨恨和复仇心理铺就的道路。谅解可以挽回感情上的损失，谅解可以产生人生的奇迹。”这句话用在老陈和老赵身上，恐怕再合适不过了。

人生当中，我们用仇恨回报仇恨，得到的往往是更多的仇恨；我们用宽容和慈悲回报仇恨，却能化解仇恨。仇恨给我们带来的，不仅仅是一种敌对关系，它还会加重我们生活的不安与忧虑，既不利人也不利己。其实细想想，我们与人又没有杀父之仇、夺妻之恨，何必如此念念不忘呢？那些事，真的就不能说开、不能和解吗？咱们活着，就这么几十年，能相识就是缘，真的没有必要一见面就吹胡子瞪眼，把大量的精力浪费在无谓的争吵之中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



人与人之间，原本就应该是一种相互帮扶的和谐关系，谁也保不准哪一天会需要谁的帮助，或许在我们遭遇险境之时，身边出现的就是你的敌人。从这种意义上说，我们费尽心思去结交朋友，拓展人脉，还不如减少一个敌人好。因为这样，我们不仅仅是失去一个敌人，还很有可能得到一个肝胆相照的朋友。

把对对手的仇视化为欣赏

一直以来，在国人的意识中，欣赏、喝彩永远是送给亲人、朋友或是英雄的，我们之中很少有人能够为对手发出由衷的赞叹。当然，这似乎也在情理之中，因为能够做到如此大度的人毕竟只是少数。但是，如果我们做到了，就一定会赢得众人的尊重，我们的人格亦会随之进入一个更高的层次。懂得欣赏，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



成就别人，事实上也就成就了我们自己。

可能有些人对此并不理解，成就别人与我们而言又有何受益？其实，无论是在学业还是事业上，若希望有所成就，良师益友都是我们必不可少的助力。然而，如果我们的心太过狭小，总是害怕被别人超越，带着敌视的目光去看人。那么，良师益友就算站在我们面前，我们也会视而不见，反而是想着怎样把对手排挤开去。相反，如果说我们能把心放宽一些，摘下敌视的有色眼镜，那么即便是对手也可以成为我们的良师益友。

这一点，生活中很多事实已经为我们做出了证明。

迈克尔·乔丹，他的伟大不仅仅在于精湛的球技，更重要的是他对世界篮球的影响，甚至可以说正是他将 NBA 推向了世界。这样的一个人，在联盟和球队中的地位自然无人可及，鲜有人敢去挑战他的地位。

不过，有人并不这样想。当时，年轻的皮蓬是队里最有希望超越乔丹的新秀。年轻气盛的皮蓬有着极强的好胜心，对于乔丹这位领先于自己的前辈，他常常流露出一种不屑一顾的神情，还经常对别人说乔丹哪里不如自己，自己一定会把乔丹击败一类的话。但乔丹没有把皮蓬当作潜在的威胁而排挤他，反而对皮蓬处处加以鼓励。

有一次，乔丹对皮蓬说："你觉得咱俩的三分球谁投得好？"

皮蓬不明白他的意思，就说："你明知故问，当然是你。"

因为那时乔丹的三分球成功率是 28.6%，而皮蓬是 26.4%。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



但乔丹微笑着纠正："不，是你！你投三分球的动作规范、流畅，很有天赋，以后一定会投得更好。而我投三分球还有很多弱点，你看，我扣篮多用右手，而且要习惯地用左手帮一下。可是你左右手都行。所以你的进步空间比我更大。"

这一细节连皮蓬自己都不知道。他被乔丹的大度给感动了，渐渐改变了自己对乔丹的看法。虽然仍然把乔丹当作竞争对手，但是更多的是抱着一种学习的态度去尊重他。

一年后的一场 NBA 决赛中，皮蓬独得 33 分（超过乔丹 3 分），成为公牛队中比赛得分首次超过乔丹的球员。比赛结束后，乔丹与皮蓬紧紧拥抱着，两人泪光闪闪……

很显然，正是乔丹这种"甘为竞争对手喝彩"的无私品质，为公牛队注入了难以击破的凝聚力，从而使公牛王朝创造了一个又一个神话。当然，这也成功地将他推上了世界篮球之巅。

生活中，可以称之为我们对手的人有很多，他可能是与你竞争某一名额的同学，可能是与你竞争某一职位的同事，也可能是你生意场上的博弈者……对于这些人，我们不应抱有一味敌视的态度，这会让我们的心态扭曲，由此眼里、心里就只有争斗，容不下其他。这很不好，这会令我们感受不到快乐。而且事实上，抱有这种心态的人也很难获得真正意义上的成功，即便你不择手段达到了目的，相信也不会有人为你喝彩。

我们应该把对手当成前进的动力；当成懈怠之时激我奋进的良朋；当成成功之时令我不敢忘形的警钟。若能这样想，你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



就会感谢你的对手，当然，更重要的是，我们应该学会欣赏对手的长处，取人之长补己之短，并真心实意地为对手喝彩。

对手于我们而言，是风、是雨，虽然会带给我们些许痛苦，但风雨过后，多是绚丽的彩虹；对手于我们而言，是敌、是师、亦是友，没有他，就没有我们的彩虹。因为是对手成就了我们的另一只手，即我们成功的援助之手。所以，请为我们的对手喝彩，即便只是一个拥抱、一次握手、一段言语、一个眼神……相信都会给我们带来另一种光彩。



静心箴言

永远不要憎恨你的敌人，因为那会使你丧失理智。为对手喝彩，更显豁达，而总是和别人过不去的人，其实就是和自己过不去。能为你的对手喝彩，你便可拥有一个精彩的人生，不再仇视你的对手，焦虑便会离你远去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



宽容之心能够融化万物

世上很多灾祸、矛盾的起因可能都是些微不足道的小事，只因我们不肯容纳，彼此针锋相对，谁也不肯吃亏，才会将问题升级，演变得不可收拾。这其中因口角之争而引发无穷祸患的例子不在少数。如果当时我们可以退让一步，其实是可以将祸患化于无形的。

在意大利境内的一条高速公路上，一对美国夫妇带着7岁的儿子尼古拉·格林正驾车向一个旅游胜地进发。突然，一辆菲亚特轿车超过他们，车窗内伸出几支枪管，一阵射击之后，他们的儿子中弹身亡。

这对夫妇本应该痛恨这个国家，因为在这块土地上他们失去了爱子。可是，悲伤过后，他们做出一个令人震惊的决定：把儿子健康的器官捐献给意大利人。在意大利，即使是正常死亡的本国公民自愿捐献器官的也很罕见。于是，一个15岁的少年接受了尼古拉的心脏，一个19岁的少女得到了他的肝脏，一个20岁的妇女换上了他的胃，另外两个孩子分别得到了他的两个肾。5个意大利人在这份生命的馈赠中得救了。这件轰动一时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的事足以令所有的意大利人汗颜。后来，意大利总统斯卡尔法罗将一枚金奖章授予这对美国夫妇，为他们容纳百川的胸怀以及悲世悯人的情操，还有以德报怨的人生境界。

仇恨带给人们的灾难太深重了，应该怎样把仇恨化作一种美好呢？这对美国夫妇给我们做了一个成功的榜样。他们的爱子在异国无辜暴死，可他们的理智却抑制了仇恨的烈焰，并依然做出了惊世骇俗的决定，使5个年轻人获得了重生，使冤死的儿子永远活在意大利人的心中。

对愤怒的人，以愤怒还牙，是一件不应该的事；对愤怒的人，不以愤怒还牙的人，将可得到两个胜利。知道他人的愤怒，而以正念镇静自己的人，不但能胜于自己，也能胜于他人。这就是宽恕的力量。

很多时候我们发脾气、与别人发生冲突，都只是因为一念之差。如果当时能把火气压制住，让自己头脑冷静一下，或许就不会产生纠纷了。但遗憾的是，我们往往因为惯有的习气而不能容纳别人，结果造成许多不必要的麻烦。

生活中，别人不怀好意的侮辱，也可能是出于误解，如果我们不肯忍耐，非要计较个一清二白，那或许反而会把事情弄得更糟。要知道，隔阂一旦形成，就很难再消除，所以对于那些无谓的琐事，我们不妨“糊涂”一些，权当不知，这样于你、于他而言，都可以说是一件幸事。

其实，即使一个非常宽容的人，也往往很难容忍别人对自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己的恶意诽谤和致命的伤害。但唯有以德报怨，把伤害留给自己，才能赢得一个充满温馨的世界。

我们应该认识到，事事计较是不会有什么结果的，已经发生的事情不会有任何改变。但我们若能说服自己从心里去接受伤害过自己的人，也就不难从行动上去改变他们。



静心箴言



一颗宽容、忍让的心能感化任何人、任何物，只要我们付出的是一颗真心，便可转恶为善。所以，当我们心生恨意时，请尽量平心静气，换一种心态，用宽恕、谅解的心去看待他，助他驱除邪恶，唤醒纯洁的灵魂。

妥协更是一种智慧

我们之中有很多人将妥协、退让视为懦弱的表现，自认为针锋相对、寸土必争才是“好汉子”“真英雄”。很明显，这类

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人的人生修为尚浅，性格还不成熟，做人的深度不足。其实很多时候，“退一步”并不意味着放弃努力和宣布失败，一些积极意义上的妥协是为了伺机行事，出奇制胜，是退一步而进两步。

他是一家化妆品公司的推销员，他的公司几次想与另一家化妆品公司合作，但都未如愿。经过他的不懈努力，对方终于答应与他的公司合作。不过有一个要求，要在其化妆品广告词中加上该公司的名字。

他的老总不同意，认为这是在花钱替别人做广告，协商又陷入僵局，合作公司限他们在两天之内给予答复。

他得到这个消息，直接找到老总，劝老总赶紧答应，否则一定会错失良机。老总不乐意：“我坚决不妥协，他们这是以强欺弱。”

他认为把产品和一个著名的品牌捆绑在一起是有利的，经过他的一再努力，老总终于同意了合作条件。事情像他预料的一样，公司的生产蒸蒸日上，销售额直线上升，他也因此被提升为业务总经理。

另一个故事，由于主人公处事方法不同，则获得了另一个完全不同的结果。

她拥有一家三星级宾馆，经朋友介绍，她认识了一位名气很大的导演，导演准备在她的宾馆开一个新闻发布会。

她爽快地同意了，可在租金上却不能与对方达成协议。她要价 4 万，导演只答应出 2 万，双方争执不下。朋友劝她：“你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

怎么这么傻，你只看到了2万，2万背后的钱可不止这个数，他们都是名人，平时请都请不来。”

她还是不妥协，坚持要4万，还对朋友说：“你看你介绍的人，这么苛刻。”朋友生气：“我没有你这个目光短浅的朋友。”说完，朋友抛开她，自己走了。

她旁边一家四星级宾馆的总经理听到这个消息，及时找到导演，说他愿意把宾馆大厅租给导演，而且要价不超过1.5万元。

于是，导演便租了这家四星级宾馆。开新闻发布会那几天除了许多记者、演员外，还有不少慕名而来的影迷，十几层的大楼无一空室。而且因为明星的光临，这家四星级宾馆名声大噪。

她看到这一幕后，后悔得不得了，但一切都晚了，她只能谴责自己目光短浅。

故事中的两个人谁更聪明，应该不用再多说了吧？从这两则故事中，我们不难看出一个事实：妥协有时就是通往成功的必要，就是在冷静中窥视时机，然后准确出击。这种妥协应是以退让开始，以胜利告终，表相是以对方利益为重，真相是为自己的利益开道。

妥协无疑是一种睿智，是我们处世的一项必要手段，它对于我们的人生起着微妙的作用，甚至可以改变人的一生。我们生存的世界充满了诡异与狡诈，人间世情变化不定，人生之路

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



曲折艰难，充满坎坷。在人生之路走不通的地方，要知道退让一步、让人先行的道理；在走得过去的地方，也一定要给予人家三分的便利，这样才能逢凶化吉，一帆风顺。

中国有句格言："忍一时风平浪静，退一步海阔天空。"事实上"争"与"让"并非总是不相容，反倒经常互补。在生意场上也好，在外交场合也好，在个人之间、集团之间，也不是一个劲"争"到底，退让、妥协、牺牲有时也很有必要。而为个人修养和处世之道，"让"不仅是一种美好的性格，而且也是一种宝贵的智慧。



静心箴言



其实我们在生活中，不仅要学会向现实妥协，更要学会向自己妥协。向现实妥协，是我们成长历程中必经的路段，现实往往不以个人意志为转移，我们只能顺应大势所趋，被动接受和适应。而学会向自己妥协，却是说服自己主动放开束缚自己心胸的无形桎梏，不沉浸于过去的悔恨，潜心了解并积极顺应现实事物发展变化的规律，从而才能打开心窗，获得掌握命运之舵的主动权。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



婚姻的焦虑，源于不懂包容

幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不同。在一篇有关婚姻的调查报告中显示，在婚姻中夫妻双方性格的相互接纳与包容程度占婚姻中幸福指数比重很大。

夫妻间情感破裂的主要因素是两人间性格不合。两个不同性格、在不同环境和背景中成长起来的人生活在一起，产生冲突和分歧在所难免，如果说婚姻的双方还希望和和美美地过日子，那么首先就要了解和接纳彼此的性格，其次还要在共同的生活中磨合性格。其实性格并不是一成不变的，它完全可以因为后天的经历和环境而产生改变。爱情的力量是巨大的，有的人会因为爱一个人而一改倔强的脾气，变得很顺从。如果夫妻双方是真正相爱，就应该不断地调整各自的价值观，不断地磨合双方的性格，否则只能落个劳燕分飞的结局。

两个人生活在一起，包容与接纳是不可或缺的，否则我们的婚姻就会没有张力、没有韧性，就很容易被一些琐事繁情所击碎。有时候，我们对身边的那个人多一些宽容与理解，就会发现，原来爱情一直很丰富、很美好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有这样一件事，读过以后，相信一定会对我们的心灵有所触动。

在加拿大魁北克山麓，有一条南北走向的山谷，山谷没有什么特别之处，却有一个独特的景观：西坡长满了松柏等大大小小的树，东坡却如精心遴选过了的一般——只有雪松。这一奇景异观曾经吸引不少人前去探究其中的奥秘，但却一直无人能够揭开谜底。

有一年冬天，一对加拿大夫妇，准备作一次长途旅行，看看能不能重新找回昔日的爱情。两人约定：如果这次旅行能让他们找到原来的感觉就继续生活，否则就分手。当他们来到那个山谷时，正巧天上下起了大雪。他们只好躲在帐篷里，看着漫天的大雪飞舞。不经意间他们发现，由于特殊的风向，东坡的雪总比西坡的雪下得大而密。不一会儿，雪松上就落了厚厚的一层。然而，每当雪落到一定程度时，雪松那富有弹性的枝丫就会向下弯曲，使雪滑落下来。就这样，反复地积雪，反复地弯曲，反复地滑落，无论雪下得多大，雪松始终完好无损。而西坡的雪下得很小，那些松柏等大大小小的树上都落满了雪，可是并不多，所以也没有受到损害。

看到这种情景，妻子若有所悟对丈夫说："东坡肯定也长过其他的树，只不过由于没有弹性，而被大雪压折了。"丈夫点点了头，两人似乎同时恍然大悟，随即忘情地紧拥热吻起来。丈夫兴奋地说："我想我们可以重新在一起生活了，以前总觉得彼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



此给予的压力太多，觉得太累太烦，可是事实上我们是能够承受的。即使承受不了，也可以像雪松一样弯曲，这样生活就轻松多了。”

很佩服这对夫妻的浪漫，更佩服的是他们对爱情的感悟。是的，在婚姻生活中，如果我们都能让自己变得有弹性一些，那么爱情就不会被繁重的事务压垮。细想想，婚姻这东西其实真的很奇怪，它使得两个本来陌生的人凝聚在一起，彼此磨合着原本独具个性的棱角，可是又总会被彼此的棱角给刺伤。也许你也见过这样的夫妻，他们看起来各方面都很适合，可是就因为一些生活上的小习惯而不断发生冲突，有时候甚至只是因为牙膏该从中间挤还是从尾端挤这样微不足道的小事，却有可能摧毁一桩婚姻。

这显然是因为我们的心太浮躁了。那些繁琐的家事、日益增长的家庭开销，很大程度上影响了我们的心情，婚前的种种憧憬与婚后的现实生活相去甚远，我们的爱情在承受着从浪漫到现实的考验，久而久之，我们失去了耐性与包容……的确，婚前的恋爱与婚后的爱情之间有着很大的区别。恋爱中的男女们有着尼采笔下酒神的迷狂色彩，而男女恋人们一但由恋爱迈入婚姻，那些在恋爱时自觉隐藏的性格中真实的一面在现实生活中自然展露出来，从而出现不完美、不调和、不相融的现象。

其实婚姻才是真正爱情的开始，而只有一个健全人格滋养的、在健康状态下逐渐长大的人，才会发展出正常爱的能力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



试想，如果在成长过程中自我曾经受过伤，自我性格本身就不够完善，那就会很难发展出爱的能力。在这种情况下，要去爱，要去给予，背后往往带着很大的“想去要”，如果要不到的话，那就会痛苦和受伤，必然会带来很大的牺牲。

在婚姻中，双方要懂得尽量包容，还要看对方性格有多少是自身不能接纳的，然后对这个不能接纳的部分进行探索，只有两个人都愿意彼此真实地面对，袒露自己真实的性格，并在分享的过程中逐渐发现彼此的不足，然后给予彼此空间和时间，那么，随着两个人的共同成长就会逐渐发展出一个渐渐融合的二人关系。



静心箴言



世间上的人，谁也不可能是完美无缺的，如果总是为一些无关紧要的小事争执不休，裂痕就会越来越大。所以，多给对方一些宽容，让我们的心不再急躁，生活也会随之轻松和快乐起来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



六、有压力才是人生，其实你不必心悸

其实压力对个人成长至关重要。因为每个人的成长过程都不可能一帆风顺，我们不是生活在真空中，我们必然要承受各种不可预测的挑战或苦难。而抗压意识，可以告诉我们如何去面对这些人生中的纷纷扰扰，有了这种意识，相信我们便不会再为压力而心悸。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



命运负责发牌，但打牌的是你自己

人生在世，很多事情确实不由我们自己做主。就拿出身来说，一部分人生来就富贵之家，自幼锦衣玉食，享受着“高等教育”，无需刻意去奋斗，就能够得到比普通人更多的收获。

然而，这毕竟只是少数人的待遇，多数情况下我们会降生在一个平凡人家。这样的家境，无法为我们搭建有高度的人生起点，因此我们注定要比那些“天之骄子”多付出几倍，甚至是几十倍的努力。当然，你可以去指责上苍的“不公”，但你绝不能怨天尤人、得过且过，将大好的青春白白浪费。

事实上，很多成功人士的人生起点同样很低，但他们能够把这种“不公”转换成动力，在平凡的起点上，加劲攀登上不平凡的高度。而这些人成功的关键因素就是，他们对于生活的态度以及做人的心态。

罗伯特·巴拉尼出生在一个犹太家庭，年幼时不幸患上骨结核病，由于贫困没钱根治，他的膝关节最终落下残疾——永久性僵硬。父母为儿子感到伤心，巴拉尼当然也痛苦至极。然

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而，尽管当时只有七八岁，但他却懂得把自己的痛苦隐藏起来，他对父母说："你们不要为我伤心，我完全能做出一个健康人的成就。"听到儿子的这番话，父母悲喜交集，抱着他泪流满面。

从此，巴拉尼狠下决心，一定要证明自己不比别人差。父母为儿子的坚强、"好胜"大感欣慰，他们每天交替接送巴拉尼上下学，10余年风雨不改。巴拉尼也没有辜负父母的心血，没有忘掉自己的誓言，从小学至中学，他的成绩一直在同年级学生中名列前茅。

18岁时，巴拉尼考入维也纳大学医学院，并最终获得了博士学位。大学毕业以后，作为一名见习医生，他留在了维也纳大学耳科诊所工作，由于工作努力，颇受该大学医院著名医生，亚当·波利兹的赏识。于是，波利兹对他的工作和研究给予了热情的指导。此后，巴拉尼对眼球震颤现象进行了深入研究和探源，经过多年努力，他发表了研究论文《热眼球震颤的观察》。这篇论文的发表，受到了医学界的广泛关注和认同，耳科"热检验法"就此宣告诞生。在此基础上，巴拉尼再度深入钻研，通过实验最终证明，内耳前庭器与小脑有关，从此奠定了耳科生理学的基础。

后来，著名耳科医生亚当·波利兹病重，他将自己主持的耳科研究所事务及维也纳大学耳科医学教学任务，全部交给了巴拉尼。繁重的工作给了巴拉尼很大压力，但他没有畏惧，他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在出色完成工作之余，仍继续对自身专业的深入研究。几年以后，巴拉尼先后发表了《半规管的生理学与病理学》《前庭器的机能试验》两本著作，基于他在科研领域的突破性贡献，奥地利皇家决定授予他爵位殊荣。在后来，巴拉尼又斩获了诺贝尔生理学及医学奖。

巴拉尼一生共计发表科研论文184篇，曾医治好诸多耳科绝症患者。为纪念他的卓越成就，医学界探测前庭疾患试验、检查小脑活动及与平衡障碍有关的试验，都是以他的姓氏命名的。

巴拉尼家庭贫困且自幼残疾，其境况简直可以用“悲惨”来形容。然而，正是困境对于他的激励，才使其心生斗志，并最终取得了堪称伟大的成就。试想一下，假如没有贫困和残疾的刺激，他会怎样？或许会成为一个衣食无忧的平凡人。假如他在困境面前消沉退缩又会怎样？只能在贫困的深渊中越陷越深。幸运的是，他没有这样做，他在父母的帮助以及自己的努力下，用正确的生活态度和规律调整着自己的行为方向。这样，一条康庄大道出现在了他的眼前，将他引出困境、引向一条更有价值、更有意义的人生之路。

所以，请不要再抱怨自己的出身，别把它当成一种不幸。这或许更是一种历练，逆境虽然不能令每一个人成为巴拉尼，但它确实造就了很多生活中的强者，造就了很多成功人士。而我们现在所要做的，就是把“不幸”放下，努力成为他们之中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的一员。要知道，命运只是负责发牌，而打牌的却是我们自己，无论何时你都有主宰自己命运的权利。

所以，我们需要秉持一种乐观的心态，向着自己的目标坚强地奋斗下去，不要让坏心态阻碍我们的成长，不要让坏心态阻碍我们的成功。事实上，没有什么能剥夺我们追求幸福的权利。我们要形成这样一种认知，在没有家庭背景、没有他人的帮扶下取得成功，这更令人欣慰。我们要激发的就是这种乐观地追求成功的形态，就把自己打造成一个顽强的石头。



静心箴言



出身不好无所谓，起点低也没什么，这无非是一种磨砺，倘若你能将磨砺当成激励，用努力去挑战困境，你就一定能够得到别人的认可，令别人对自己高看一眼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



走出逆境，便是新生

逆境是我们成长必经的过程，能勇于接受逆境的人，生命就会日渐的茁壮。我们的人生需要选择，我们的生命也需要蜕变，每每苦难来袭，面临选择和放弃，我们都要有足够的勇气，改变自己，只有这样才能获得新生，才能铸就另一个辉煌。

主宰自己，做自己的主人，激发你对苦难的抗拒力，这才是我们该做的。沮丧的面容、苦闷的表情、恐惧的思想和焦虑的态度是我们缺乏抗压能力的表现，是我们弱点的表现，是我们不能控制环境的表现。这些都是我们的敌人，所以一定要坚决拒绝它们。

我们应该认识到，人生总有得意和失意的时候，但一时的得意并不代表永久的得意。同样，一时的失意也绝不意味着永久的失意。在一时失意的情况下，如果我们不能把心态调整过来，就很难再有得意之时。相反，在失意甚至绝望的状态下，倘若能重新寻回希望，赶走悲伤，便又是人生中的又一大转折。

在成功开发出中国第一辆踏板摩托车以后，李书福便一直

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



想有一家自己的汽车公司，于是他真的着手做了。

谁都知道，进军汽车领域具有极大的挑战性——这里的竞争异常激烈，风险则更不用说。而且，李书福在闯入汽车行业之时，所投入的启动资金仅有5亿多人民币，这在巨头林立的汽车领域来说，简直就不值得一提。更何况，那时期国家政策对于民营企业还没有完全开放，李书福所要面对的困难有多大不言而喻。

不过，李书福还是决定冒险一试。因为，国内汽车行业发展将近20年的时间，但无论是天津夏利还是上海大众、无论是广州本田还是别克、雅阁，都是在逐渐走向高端。然而就中国百姓的生活水平而言，绝大多数人还没有这种能力，他们更需要价格低于5万元的低端轿车。于是，李书福将战略放在了“百姓轿车”的开发上。

经过不懈地努力吉利汽车上市了，这一上市便搅乱了原本一潭死水的中国车市。它低廉的身价接连引发4次降价狂潮，令许多汽车界的大佬苦不堪言。于是，业内掀起一片打击声、讨伐声、质疑声，一位国企汽车行业掌门人甚至公开嘲讽李书福道：“没有一不怕苦，二不怕死的精神，就别开吉利。”舆论令李书福顿时陷入了非常困难的境地，吉利汽车的年销售辆仅有可怜的上千台而已。

不过，老天总是会对那些有理想的人伸出橄榄枝。中国加

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



入世贸组织以后，政府开放汽车定价，夏利、奥拓两个低端品牌相继推出定价3万元左右的民用轿车，这相当于给吉利汽车做了一个免费广告。老百姓终于认识到原来3万元的轿车还是可以开的。从此以后，吉利轿车的销售量逐年上升，2001年吉利轿车在国内售出了3万辆，成功实现了扭亏转盈。

正是依靠那种“不达目的誓不罢休”的精神，李书福在打击、嘲讽、困境的多重压力下，依然守持住了自己的理想，最终成为中国民营企业的先驱人物。

这应该能让我们有所感悟，在我们日常的生活和学习中，倘若遇到失意或悲伤的事情，一定要学会调整自己的心态。如果对这些事念念不忘，不但于事无补，还会占据你的快乐时光。抛弃它，把它们彻底赶出你的心灵。要知道走出逆境便是新生。



静心箴言



我们要学着与痛苦共舞，这样我们才能看清造成痛苦来源的本质，明白内在真相。更重要的是，它能让我们学到该学的功课，这样才能顺利走出逆境，迎接更美好的明天。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



唯有坚持才能成就生命

“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”这是出自郑板桥《竹石》借以形容成功人士的韧劲和毅力。

很多人都喜欢别人用“百折不挠”来形容自己的毅力，实际上，许多成功的取得何止“百折”。所以我们就需要有那种刚强的决心和韧性，这样才能经得起挫折，才能走向成功。

曾看到过这样一件事：

一位登山爱好者决定挑战自己所能承受的极限，他从尼泊尔首都加德满都出发，顺着中尼公路向前行进，最终翻越了喜马拉雅山。

这次挑战用时 46 天，登山爱好者共计徒步行走 1099 千米，其艰辛与困难程度，简直无法用笔墨和言语来形容。

对于这段艰苦的经历，登山爱好者如是说道：“在这个过程中，我的痛苦不仅仅是生理上的，它最多的其实是心理上的障碍。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事实上，很多登山爱好者应该都有过类似体验。在登山的过程中，我们每天真正担心的并不是山有多高、山路有多么陡峭险峻，而是最基本的生活问题。譬如，哪里才是下一站、才能休息？前面的路上还有哪些无法预知的危险等。

这位登山爱好者回忆当时的情景，他说："那时我一直不断重复着一个念头，'我还能活着出去吗？'虽然心中忐忑不安，但我从未停止爬向下一个目标的脚步。因为在那种环境下，你一旦懈怠，不能在预计的时间内到达目标地点，说不准就会发生什么。所以我不断地给自己鼓劲，'无论如何都要坚持下去，你一定行的！'"

坚持到最后结果登山爱好者惊喜地发现，自己已经在不知不觉中突破了极限。

成功必须要有恒心和毅力，这听起来似乎在说多余的话。然而有许多人，恰恰没有让这些"多余的话"入耳、入脑，忽视了这类"老生常谈"，到头来一事无成。

当然，做任何事情欲成功却无恒心，恐怕难以见成效。一件事只要具备了成功的客观条件，那么其成败得失，与我们做事有无恒心及恒心大小是成正比的。有时候，事难成，可能就难在这个"恒"字上，只有坚持，才能到达成功的彼岸。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




静心箴言


人生的成功离不开坚持，生命也因坚持而更有意义，水滴石穿不是易事，但它终究能够完成。无论在人生的那一个领域，我们都需要坚持。对于梦想而言，一切不作为的豪言壮语皆是虚幻，唯有坚持才能成就生命。

在绝望中多坚持一下，终将迎来喜悦

有句名言说得好："事业常成于坚忍，毁于急躁。"的确如此，坚忍是所有卓越人物的共性。人生路上，我们能否获得成功，往往就在于当目标确立以后，是不是可以百折不挠地去坚持、去忍耐，直至胜利为止。

其实，生活的现实对于我们每个人本来都是一样的。但一经各人不同心态的诠释后，便代表了不同的意义，因而形成了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不同的事实、环境和世界。心态改变，则事实就会改变。心中是什么，则世界就是什么。心里装着哀愁，眼里看到的就全是黑暗；心里装着信念、装着坚忍，你的世界亦会随之刚强起来。

多年前，有一个美国女孩因为一场意外使双眼受了重伤，她只能借助左眼角的小缝隙勉强看到东西。在童年时，她很喜欢和邻居家的孩子们玩跳房子游戏。不过，她根本看不见记号，所以只有将自己游玩的每一个角落都记在心中。这样，即便是和孩子们赛跑她也从来没有输过。正是凭着这种坚韧的精神，长大以后她斩获了明尼苏达大学文学学士及哥伦比亚大学的文学硕士双重学位。

她年轻时曾经在明尼苏达的一个乡村里当过教师，后来又成了“奥加斯达·卡雷基”的新闻学和文学教授。这 13 年她过得很充实，她不止教书育人，还在妇女俱乐部做演讲、在电台做谈话节目。再后来，她写了一本自传体小说《我想看》，一经发表立即引起轰动，成为畅销的文学名作。她就是 50 年如盲人般生活的波基尔多·连尔教授。

对于自己的成功，她这样说：“其实在我的心中，不时也会冒出是否会变成全盲的恐惧，但是我坚信生活会很美好，我以一种乐于面对的高度去面对我的人生。”或许是上天对于她这份坚持的奖励，终于在 52 岁时，波基尔多·连尔教授经过现代先进医术的治疗，获得了 40 倍以前的视力。相信，如果没有对于

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

信念的坚守，她所看到的一定不会是如此绚烂的世界。

波基尔多·连尔教授的故事从侧面反映出这样一个道理：刚强的性格永远是成大事者的基本特质。天下的事没有轻而易举就能获得的，必须要靠刚强的性格去征服，这是最基本的成功法则。

古今中外，众多的成功者并不是依赖机会或好运气，而是得力于他们坚韧不拔的精神。一个人要想成就一番大事业，都不可能一帆风顺。缺乏坚韧力是失败的主要原因之一，也是大多数人常见的共同弱点。我们必须认识到，宏图大业不是异想天开、一蹴而就的，都得经过艰苦卓绝的奋斗、不同寻常的忍耐。任何人所能取得的成就，基本上都是在坚忍中一点一滴积累起来的。细节上渐渐积累，战略上目光长远，进取心百折不挠，方可替自己事业的成功奠下厚实的基石。



静心箴言



做人的道理，就好比堆土为山，只要坚忍下去，总归有成功的一天。否则，眼看还差一筐土就堆成了，可是到了这时，你却歇了下来，一退而不可收拾，也就会功亏一篑，没有任何成果。所以说，只有勤奋上进，不畏艰辛一往无前，才是向成功接近的最好途径。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



依赖性太强，焦虑性便重

在哪里跌倒，就在哪里爬起来。跌倒了，只要能够爬起来，就不会失败，坚持下去，才会成功。所以，我们不要因为命运的怪诞而俯首听命于它，任凭它的摆布。等年老的时候，回首往事，就会发觉，命运只有一半在上天的手里，而另一半则由自己掌握，一个人一生的全部就在于运用手里所拥有的去获取上天所掌握的。人的努力越超常，手里掌握的那一半就越庞大，获得的就越丰硕。

做人，就应该要有点自强精神，不要一遇到困难便萎靡不振，更不要把所有希望寄托在别人身上，我们必须认识到，这个世界上没有谁是我们永久的靠山，一心指望他人，那就只会靠山山倒，靠人人跑，到那时我们又会焦虑不已，感觉自己无所依附。所以我们要做的，就是让自己刚强起来，凭借自己的力量从跌倒的地方再爬起来。

有位中国大学生以非常优秀的成绩考入加拿大一所著名的学府进行深造。初来乍到的他因为人地两疏，沟通上存在一定

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



障碍，饮食上又不习惯，于是思乡之情越发浓重，没过多久就病倒了。为了治病，他几乎花光了父母给自己寄来的钱，因此他的生活渐渐陷入了困境。

等到病好以后，留学生来到当地一家中国餐馆打工，老板答应给他每小时10加元的报酬。但是，还没有干到一个星期，他就受不了了，要知道在国内他可从来没做过这么“辛苦”的工作，他扛不住了，于是辞了工作。就这样他不时依靠父母的帮助，勉勉强强坚持了一个星期，此时他身上的钱已经所剩无几。所以在放假那会儿，他便向校方申请退学，急忙赶回家乡了。

当他走出机场以后，远远地便看到了前来接机的父亲。一时间，他的心中满是浓浓的亲情，或许还有些委屈、抱怨，他可从来没吃过这么多的苦。父亲看到他也很高兴，准备张开双臂拥抱儿子时。扑了个空，重重地摔倒在地。他坐在地上抬头望着父亲，心中充满了迷惑，难道父亲因为自己退学的事动了真怒？他伸出手去拉父亲，而父亲却无动于衷，只是语重心长地说道：“孩子你要记住，跌倒了就要自己爬起来，这个世界上没有任何一个人会是你永远的依靠。你如果想要生存、想要比别人活得更好，只能靠自己站起来！”

听完父亲的话，他心中充满惭愧，他站起来，抖了抖身上的灰尘，接过父亲递给自己的那张返程机票。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



他不远万里匆匆赶回家乡，想重温一下久违的亲情，却连家门都没有踏入便返回了学校。从这以后，他发奋努力，无论遇到多少困难、无论跌倒多少次，都咬着牙挺了过来。他一直记着父亲的那句话“跌倒了就要自己爬起来！”

一年以后，他拿到了学校的的最高奖学金，而且还在一家具有国际影响力的刊物上发表了数篇论文。

是的，这世界上没有谁是你真正的靠山，你真正可以依靠的只能是你自己，只有你自己才是你能依靠的人。

人生就像在爬山，一路上总是坎坷不断，跌倒了便爬起来，这才能登上山顶。跌倒了就趴着，这就是懦夫。如果你放弃了站起来的机会，就那样萎靡地坐在地上，不会有人去搀扶你。相反，你只会招来别人的鄙夷和唾弃。要知道，如果你愿意趴着，别人是拉不起你的，即便是拉起来，你早晚还会趴下去。

人不怕跌倒，就怕一跌不起，这也是成功者与失败者的区别所在。在这个世界上，最不值得同情的人就是被失败打垮的人，一个否定自己的人又有什么资格要求别人去肯定？自我放弃的人是这个世界上最可怜的人，因为他们的内心一直被自轻自贱的毒蛇噬咬，不仅丢失了心灵的新鲜血液，而且丧失了拼搏的勇气，更可悲的是，他们的心中已经被注入了厌世和绝望的毒液，乃至原本健康的心灵逐渐枯萎……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要想堂堂正正地活着，我们就一定要自强不息，有了自强精神才能产生勇气、力量和毅力。具备了这些，困难才有可能被战胜，目标才可能达到，胜利才可能拥有。但是，我们不要自负，更不要痴妄，我们把这份信心建筑在崇高和自强不息的基础之上才有意义。心中有了自强不息的信念，我们的成功才有动力。



静心箴言



其实每一次跌倒，都是重新站起来的开始。如果不是坎坷重重，我们就无法了解成功的真相。跌倒了并没有什么，只要你能避免自己受到伤害，当然，也不要依赖别人的搀扶，跌倒了就要自己爬起来，这一点至关重要，这是你能否真正站起来的前提。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要让别人的话，打乱你的心

没有自我的生活是苦不堪言的，没有自我的人生是索然无味的，丧失自我更是悲哀的。要想拥有不焦虑的生活，我们必须自强自立，拥有良好的生存能力。没有生存能力又缺乏自信的人，肯定没有自我。一个人若是失去了自我，就没有了做人的尊严，更不能获得别人的尊重。

法国著名动物行为学家法布尔曾做过这样一个实验，他以美食诱使领头的毛毛虫绕着一个大花盆边沿绕圈，结果其他毛毛虫也都跟着自己的领队在花盆边沿首尾相连，连接成一个圈。然后呢？这一整队的毛毛虫就这样不休不止地循环爬行了 7 天 7 夜，结果它们全部活活累死、饿死。有趣的是，法布尔在旁边放置了大量食物，它们却视而不见。

法布尔在总结这次试验时写道："这么多的毛毛虫，如果有一只不盲从，它们就能够改变命运，告别死亡。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



毛毛虫的死完全是咎由自取，它们太没有主见，只知道遵循别人的足迹，于是进入了恶性循环。其实有些时候，我们又何尝不是如此呢？我们一边嘲笑着毛毛虫的愚蠢，一边又重复着它们所做的蠢事。很多时候我们事业无成，内心焦虑，恰恰就是因为我们习惯于受到他人影响，无论对错，所做一切只是为了让人家满意，结果别人满意了，我们却失意并焦虑了。其实我们做人应该有这样一种魄力，走自己路，让别人去说吧，别让任何人扰乱我们的心，阻挠我们前进的步伐。

但事实上，这的确有一定困难，如果今天文明的压力令你感到难过，那么你是摆脱不了这种压力的。但是我们不要因此而感到绝望，因为这并不表示你自己的“疆界”就已经宣告结束，你也用不着把你的疆界缩小。在你心中，也许有些力量正在你内心深处冬眠，等着你在适当的机会发掘及培养。

我们必须认清，人活着就是为了实现自己的价值，所以应该按照自己的意愿去活，不去迎合别人的意见。每个人都应该坚持走自己开辟的道路，不为流言所吓倒，不受他人的观点所牵制。让人人都对自己满意，这是个不切实际、应当放弃的期望。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



我们无法改变别人的看法，能改变的仅是我们自己。每个人都有每个人的想法、看法，不可能强求统一。我们与其把精力花在一味地去献媚别人、无时无刻地去顺从别人，还不如把主要精力放在踏踏实实做人、兢兢业业做事、刻刻苦苦学习上。改变别人不容易，按自己的意愿生活却不难。

摆脱对压力的畏惧，磨砺生存的利器

在通往成功的路上，一个困难就是一次挑战。如果你不是被吓倒，而是奋力一搏，也许对手都能成为你成功的阶梯，也许你会因此而创造超越自我的奇迹。面对生活带来的苦难，屈服于命运，自卑于命运，并企图以此博取别人的同情，这样的人永远只能躺在自己的不幸上哀鸣。其实，靠自己的勇敢和坚强一样可以消除焦虑的阴影，赢得尊重。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



想战胜失败，首先就不能被失败所吓倒。一个人如果不敢向高难度的生活挑战，就是对自己潜能的画地为牢，这样只能使自己无限的潜能得不到发挥，白白浪费掉。

黄宏生随着上山下乡的大潮来到海南黎母山区，在这里做了一名知青，黎母山区是黎族和苗族聚居之方，丛林密布，气候潮湿，生活环境十分恶劣。

但是，黄宏生始终没有失去斗志，他一直坚持学习，恢复高考以后，黄宏生以优异的成绩考入华南理工大学。

毕业以后，黄宏生进入华南电子进出口公司工作。3 年后，28 岁的黄宏生被破格提拔为常务副总经理，副厅级待遇，人生和事业都进入春风得意的阶段。但他并不满足，他还有梦想没有实现，于是，他决定放弃现在的一切，去香港打天下。

于是，在同事的惊讶与叹息声中，黄宏生辞掉了令人羡慕的职位，只身“下海”。

在香港，黄宏生创办了自己的第一个企业——创维，那时还只是个名不见经传的小公司，由于不熟悉香港环境，贸易环节又太多，进了货卖不出去，因此入不敷出。眼看着自己的努力付诸东流，黄宏生大病一场。

第一次打击刚过，第二个打击又接踵而至。重新振作起来的黄宏生积累了一点资金，办起一家遥控器厂。此时，恰逢香港流行丽音广播，黄宏生认为“有机可乘”，便与菲利浦公司工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



程师合作开发丽音解码器，做成机顶盒接收丽音信号。当时，他的野心很大，首次就做了2万台，只等一战惊四野。没想到，最后震惊的竟是自己，丽音广播毫无预兆地说停就停，那2万台解码器一下子全砸在了手里，黄宏生又一次尝到了失败的滋味。

还未等黄宏生喘过气来，第三次打击毫不客气地迎面而来。黄宏生学的是无线电工程，他看到当时东欧彩电供不应求，前景一片大好，便从银行贷款500万港元，聘请40余名国内知名厂家工程人员开发彩电产品。经过一年多的努力，产品是开发出来了，但由于技术落后，与世界先进水平相差甚远，且不符合国际规格，结果参加国际展览无人问津，又亏损了近500万港元。至此，黄宏生已债台高筑，陷入绝境。

当黄宏生山穷水尽之时，他的老领导到香港去看他，那时的他已经瘦得皮包骨了。老领导表示，还是欢迎他回原单位工作的。

但黄宏生并没有当逃兵，他选择忍耐、坚持、等待。他反省自己失败的缘由，默默积累，只等有朝一日东山再起。

在忍耐与等待中，黄宏生终于抓住了机会。那一年，香港爆发了一场收购大战，香港迅科集团由于高层内讧，决定将公司拍卖，从而引来各路富商大竞标，而迅科集团一批彩电专家则受到排斥。黄宏生根本不具备实力参与收购战，但他却成了这场大战中真正的赢家。事实上，他“收购”的是无形资产，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是那些迅科彩电开发部的技术骨干，他出让公司15%的股份将他们纳入旗下，使企业获得了强有力的技术支持。9个月后，创维开发出国际领先的第三代彩电，在德国的电子展上获得了第一笔2万台的大订单，创维靠技术征服了欧洲市场，从绝境中走了出来。

若不是能够隐忍和坚持，能够将暂时的失意抛在一边，静待时机东山再起，黄宏生的人生又怎能如此光芒四射？事实上，天空阴霾没关系，羁绊太多也没关系，只要你沉得住气，那么你的等待和积累必然会有所回报。因为你在等待与积累的过程中，已经将自己锻造成了一块闪闪发光的金子。

要想拥有这种韧性，我们就要耐得住寂寞，耐得住贫寒，耐得住讥讽，耐得住折磨，这样才能守得云开，才能摘取最后的胜利果实。

同时，我们在面对生活的挑战时，不管是先天的缺陷还是后天的困难，都不要自己怜惜自己，要敢于应战，要咬紧牙关挺住。任何的失败，都是生活的挑战，失败并不可怕，它应当成为一种促使自己向上的激励机制，它也是我们生活的一种表征，是我们勇敢的转化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



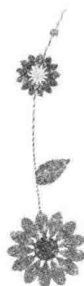
其实，并不是压力成就了天才，也不是天才特别热爱压力。压力在我们的生活中，任何人都会碰到，只是有的人退缩了，有的人去勇敢的面对。退缩的人就此沉没，克服的人，则成了生活的强者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



七、情海无端起波澜，唯其放下可释然

爱情是由两个人共同来描绘的，是两个完全平等的、有独立人格的人。为了爱情，你需要付出、需要努力，但并不是说，只要你付出了、你努力了，就一定会有结果，因为另一个人，并不受你的控制。 所以，人生有很多的选择，离开了谁我们都不会孤独。只要能够放下，我们焦虑的心就会释然。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不是每段恋曲，都有美好回忆

缘分本是天定，强求也无用。其实，缘起缘灭、缘聚缘散，都是宿命，根本无需其他的理由。缘分起于宿命，又流逝于宿命，命运的多变的确让我们感到无所适从。

人生本来就有太多的未知，若无缘，或许只是一个念头、一次决定，便可了断一份情、丧失一份爱。一见钟情是为缘，分道扬镳也是为了缘，宿命如此，人生亦如此。爱情是变化的，任凭再牢固的爱情，也不会静如止水，爱情不是人生中一个凝固的点，而是一条流动的河。所以，并不是有情人都能成眷属，亦不可说每个美丽的开始都会有美满的结局。你叹也好、恼也罢，事实就是如此，本无道理可言。也正因如此，人世间才会出现那么多的不甘与苦痛。

纪献凯和晏飞飞，是华南某名牌大学的高材生。他们俩既是同班同学，又是同乡，所以很自然地成了形影不离的一对恋人。

一天纪献凯对晏飞飞说："你像仲夏夜的月亮，照耀我梦幻般的诗意，使我有如置身天堂。"晏飞飞也满怀深情地说："你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



像春天里的阳光，催生了我蛰伏的激情。我仿佛重获新生。”两个坠入爱河的青年人就这样沉浸在爱的海洋中，并约定等纪献凯拿到博士学位就结成秦晋之好。

半年后，纪献凯到国外深造。多少个异乡的夜晚，他怀着尚未启封的爱情，像守着等待破土的新绿。他虔诚地苦读，并以对爱的期待时时激励着自己的锐志。几年后，纪献凯终于以优异的成绩获得博士学位，处于兴奋状态的他并未感到信中的晏飞飞有些许变化，学业期满，他恨不得身长翅膀脚生云，立刻就飞到晏飞飞身边，然而他哪里知道，昔日的女友早已和别人搭上了爱的航班。纪献凯找到晏飞飞后质问她，晏飞飞却真诚地说：“我对你已无往日的情感了，难道必须延续这无望的情缘吗？如果非要延续的话，你我只能更痛苦。”纪献凯只好退到别人的爱情背面，默默地舔舐着自己不见刀痕的伤口。

或许我们会站在道义的立场上，为品德高贵、一诺千金的纪献凯表示惋惜，但我们又能就此来指责晏飞飞什么呢？怪只能怪爱本身就具有一定的可变性。

爱过之后才知爱情本无对与错、是与非，快乐与悲伤会携手和你同行，直至你的生命结束。世上千般情，唯有爱最难说得清。

是的，只要真心爱过，分离对于每个人而言都是痛苦的。不同的是，聪明的人会透过痛苦看本质，从痛苦中挣脱出来，笑对新的生活；愚蠢的人则一直沉溺在痛苦之中，抱着回忆过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



日子，从此再不见笑容……

不过，千万不要憎恨你曾深爱过的人，或许这就是宿命，或许他（她）还没有准备好与你牵手，或许他（她）还不够成熟，或许他（她）有你所不知道的原因。不管是什么，都别太在意，别伤了自己。你应该意识到，如此优秀的你，离开他一样可以生活的很好。你甚至应该感谢他（她），感谢他（她）让你对爱情有了进一步的了解，感谢他（她）让你在爱情面前变得更加成熟，感谢他（她）给了你一次重新选择的机会，他的离去，或许正预示着你将迎接一个更美丽的未来。



静心箴言



爱情面前，不要轻易说放弃，但放弃了，就不要再介怀。经不起考验的爱情是不深刻的。唯有经得起考验的爱情，才值得你去珍惜，才会使你的人生更丰富多彩。爱情就如云彩，虽然美丽，但变化万端，聚时汹涌澎湃，散时落寞舒缓。人生中的分分合合婉若云聚云散，缘分便是可遇不可求的风。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



爱情不是单方面的愿意

丽丽是北京一家国企的高级白领，工作业务突出，长相清新秀丽，虽然已年满三十，却一直名花无主，原因是她这个人太矜持、太端庄了，总给人以拒人千里之外之感。所以，虽然各方面条件都属不错，但却鲜有男士敢轻易接近她。然而，她在同事心目中的形象却在一次旅行中被彻底颠覆了。去年十一黄金周期间，公司组织员工前往藏区旅游。初到美丽的大草原上，同事们异常兴奋，说笑不断，而平时并不孤僻的丽丽却突然变得寡言少语。原来，她的眼睛一直在盯着不远处一个放牧的藏族小伙。那个小伙个子高高，肌肉强健，古铜色的皮肤彰显着健康。不多时，小伙子翻身上马，飞奔而去，动作一气呵成，丽丽的眼睛里简直要放出光来了。此后的丽丽一改往日矜持端庄的模样，与同事大谈这个小伙的气质与风度，甚至直言不讳地说自己已经爱上这个小伙子了。为了促成丽丽的好事，同事们帮助找到了这个小伙。让大家跌破眼镜的是，这个小伙是一个普通牧民，只是身材健硕，长相非常普通，而且文化程

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



度较低，与其交流都十分困难。但丽丽并不在意这些，她一口咬定，藏族小伙就是自己命中注定要找的那位“白马王子”。接下来的时间里，丽丽根本无心游览，她只有一个念头，就是向小伙子表露心声，并且表示非他不嫁，这让刚刚二十岁出头的藏族小伙不知如何是好。这突如其来的事件让同事们也慌了神，公司领导立即与丽丽家人取得联系，并匆匆结束行程，返回北京。可回到北京的丽丽依然“意乱情迷”，她每天都要念叨几次这个藏族小伙的名字，称永远无法忘记他翻身上马奔放不羁的动作，还向父母表示一定要再见一见他。正值婚龄的男男女女，偶遇一段缘分，如果能够好好把握，结成一段美好的姻缘，自然是好事。然而如果这段姻缘是不现实的，又或者为此做出了过激行为，比如执著于单方面的愿望，并为此不惜一切代价，又比如死缠滥打、寻死觅活，这就是一种心理障碍了，医学上称为“情爱妄想症”，这是一种非正常心态，而并不是爱情。从心理学的角度上说，个体对异性产生的美好幻觉，是预先潜藏在心底的，偶遇与内心中的那个他（她）相似的个体，好感便会被激发。但正常情况下的一见钟情，只是对方的气质、外貌等产生好感，在没有进一步了解的情况下，是不会贸然采取行动的。但是，在现代都市中，已经有越来越多的“情爱妄想症”被人们误认为是一见钟情，这并不是正常的，也是带有一定危险的。曾看到这样一条社会新闻：某厂职工薛某，对已婚女同事周某一见钟情，多次直诉情怀，多次被婉转拒绝。于是，他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不断地给对方打骚扰电话，对方不堪忍受，将情况反映给了厂领导，薛某被辞退。但从此以后，他开始在周某上下班的必经之路上拦着对方表白，在被周某的亲友教训以后，他潜入对方家中，欲要杀害周某的丈夫，所幸未能得逞。面对司法人员，他的理由是：她其实是喜欢我的，只是她摆脱不了世俗束缚，她太犹豫了，不敢离婚，我要帮她脱离苦海……而该厂的员工都可以作证，周某的家庭其实很幸福，从没有对他有过任何的暧昧表示，是他一直在骚扰人家的正常生活。显然，与丽丽相比，周某的“情爱妄想”要更严重，已经到了心理扭曲的地步，他偏执地认为对方已经爱上了自己，但实际上这只是他的一厢情愿，当自己幻想出来的爱情遭遇阻碍时，他开始恼羞成怒，做出一些异常的举动，甚至不惜触犯法律。“一见钟情”本是件浪漫的事，生活中，不乏一见钟情终成眷属的佳话。然而，因“一见钟情”导致“相思成灾”，就真的不正常了。诚然，幻想里面有优于现实的一面，现实里面也有优于幻想的一面，完满的幸福应是将前者与后者的合而为一。而不是让幻想失去控制，变成妄想、狂想，这无论对想象者本人和被想象的对象来说，都是不幸的。事实上，在现代都市中，类似的现象并不少见。他们在现实生活中可能受到了挫折，也可能是因为感情问题不顺利，便会不知不觉地将自己的期望寄托到某个人身上，这个人可能是熟人，可能是陌生人，也可能是偶像明星。他们靠着这种安全而有距离的妄想，体会着爱情中的各种感觉，大部分

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是可以自己控制的，少数严重的会失去控制。而类似丽丽这样的人，是需要诚实面对自己的内心，要诚实地倾听别人的意见，而不是自动过滤掉自己不爱听的东西，专门挑符合自己逻辑的话。要知道自己的状态是有问题的，要用行动去解决自己的问题。要认识到，爱情并不是存在于空幻才完美，事实上，现实中鸡毛蒜皮，喜怒哀乐样样都有的爱情，如果有可能，尽快将自己投入到真正的爱情中去，感受现实中的喜怒哀乐，这会让你的心无暇幻想。



静心箴言



当然，如果只是轻度幻想，只把这作为一个美好的秘密珍藏起来，不影响自己正常的生活和工作，也不影响他人，而且幻想在自己的控制范围之内，那么，保留着一些粉红色的梦，只是作为生活的调剂，也是无可厚非的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有些事有些人，你必须忘记

当你将整颗心交给一个人，你会希望这世界只剩下你和他二人，因为爱情的世界里，从不欢迎第三者。只可惜，宿命这东西忽难预料，没有人知道你们的未来通向哪里，或许走着走着，他（她）就牵上了别人的手。

倘若有一天，他（她）不再爱你，你该怎么办？请不要为他（她）哭泣，因为你不过是失去了一个不再爱你的人。放下心中的纠结你会发现，原本我们以为不可失去的人，其实并不是不可失去。你今天流干了眼泪，明天自会有人来逗你欢笑。你为他（她）伤心欲绝，他（她）却可能在与新人调笑取乐，对于一个已不爱你的人，你为他（她）百般痛苦可否值得？

有些事和人，或许只能够作为回忆，永远不能够成为将来。感情的事该放下就放下，你要不停地告诉自己，离开你，是他（她）的损失。

陈海飞一直困扰在一段剪不断，理还乱的感情里出不来。

宋明亮的态度总是若即若离，陈海飞不想失去他，可是老

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是这样有时自己也会觉得自己很无奈。

但是该来的还是会来。周一的下午，在咖啡屋里，他们又见面了。宋明亮把咖啡搅来搅去，一副心事重重的样子。陈海飞一直很安静的地坐在对面看着他，她的眼神很纯净。咖啡早已冰凉，可是谁都没有喝一口。

他抬起头，勉强笑了笑，问："你为什么不说话?"

"我在等你说。"陈海飞淡淡地说。

"我想说对不起，我们还是分开吧。"他艰涩地说。"你知道，我这次的升职对我来说很重要，而她父亲一直暗示我，只要我们近期结婚，经理的位子就是我的。所以……"

"知道了。"陈海飞心里也为自己的平静感到吃惊。

他看着她的反应，先是迷惑，接着仿佛恍然大悟了，忙试着安慰说："其实，在我心里，你才是我的最爱。"

陈海飞还是淡淡地笑了一下，转身离开。

走累了，陈海飞坐在街心花园的长椅上。旁边有一对母女，小女孩眼睛大大的，小脸红扑扑的。她们的对话吸引了妹妹。

"妈妈，你说友情重要还是半块橡皮重要。"

"当然是友情重要了。"

"那为什么乐乐为了想要妞妞的半块橡皮，就答应她以后不再和我做好朋友了呢?"

"哦，是这样啊。难怪你最近不高兴。孩子，你应该这样想，如果她是真心和你做朋友就不会为任何东西放弃友谊，如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



果她会轻易放弃友谊，那这种友情也就没有什么值得珍惜的了。”母亲轻轻地说。

“是啊，为了升职放弃的爱情也没有什么值得留恋的。如果我是美丽的花，放弃我是他的损失。”陈海飞的心情突然开朗起来了。

一段感情的终结，受伤最深、痛苦最久的当然是被弃者。不过，既然他（她）不懂珍惜你，那你又何必去牵挂他（她）？做人，失去了感情，但一定要保留尊严，即便你当初爱得很深，也要干脆一点。让他（她）知道，离开他你一样可以活得很好，让他（她）知道，离开你是他（她）的损失。

其实，对方离开你，并不意味着你没有魅力了。你真正的魅力取决于你的生命层次。如果你的生命层次很高，即使对方离开了你，也只能说明他的生命层次很低，他不懂得欣赏你。如此看来，你虽然失去了一棵树，但很有可能会得到一片森林。

其实，情尽时，自有另一番新境界，所有的悲哀也不过是历史。情尽时，转个弯你还能飞，别为谁彻底折断了羽翼。



静心箴言



爱情是两个原本不同的个体相互了解、相互认知、相互磨

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



合的过程。磨合得好，自然是恩爱一生，磨合得不好，便免不了要劳燕分飞。当一段爱情画上句号，不要因为彼此习惯而离不开，其实，除了爱情，还有很多东西值得我们为之奋斗。

一段感情的逝去，或许正是一段幸福的开始

这个世间的一切众生，都被情感这种力量所牵引，也用情感的方法处理这个世间的各种问题。所以世间所有人，都因为在情感之河中随波逐流，而成为不能解脱的人。是故佛说："放下情执，你才能得自在。"

然而，这对世人而言多是做不到的。当然，我们不是佛，不可能放下一切情欲，这并不现实。但事实上，我们完全可以以佛处世的态度去对待情感。缘来珍惜，缘去放下，坦坦荡荡地接受宿命的安排，满怀希望地迎接下一份缘的到来。

其实，人生最怕失去的不是已经拥有的东西，而是失去对未来的希望。爱情如果只是一个过程，那么失去爱情的人正是在经历人生应当经历的，如果要承担结果，谁也不愿意把悲痛留给自己。要知道，或许下一个他（她）更适合你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

郑艳雪花龄之际爱上了一个帅气的男孩，然而对方不像郑艳雪爱他那样爱自己。不过，那时的郑艳雪对爱情充满了幻想，她认为只要自己爱他就足够了，自己只要有爱，只要能和自己爱的人在一起，这一辈子就是幸福的。于是，情窦初开的郑艳雪不顾闺蜜劝说，毅然决然地嫁给了那个男孩。然而，婚后的生活与郑艳雪对于爱情的憧憬完全是两个样子，从结婚那天起，郑艳雪的幸福就告一段落。她的丈夫爱喝酒，只要喝醉了就对她拳脚相加，即便是在外边惹了气，回到家中也要拿她来撒气。两年以后，郑艳雪产下一女，丈夫对她的态度更不如前，就连婆婆也对她骂不绝口，说她断了自家的香火。

后来，她丈夫又勾搭上了别的女人，终日里吵着要离婚，最终郑艳雪忍受不了屈辱，签下离婚协议书，带着不足三岁的女儿远走他乡。

时已年近三十岁郑艳雪虽然被无情的岁月、困难的命运褪去了昔日的光鲜，却增添了几分成熟女人的韵味，依旧展现着女人最娇艳的美丽。于是，便有媒人上门提亲，据说对方是个过日子的男人，就因为当年成分不好耽搁了终身大事，改革开放后靠手艺吃饭。郑艳雪因为想给女儿一个完整的家，所以当时并没有考虑对方是不是自己爱的人，没有多问就嫁给了那个叫孙立佳的男人。

过门以后郑艳雪才发现，那个男人长得又黑又丑，满口黄牙，而且他的所谓手艺也只是顶风冒雨地修鞋而已。见到孙立

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



佳的那一刻，别说爱上他了，郑艳雪心中甚至有一种上当受骗的感觉，但是她知道，自己已经没有任何退路了。

然而，就是这样一个不起眼的丑男人，却让她深切体会到了男女之间真正的爱情。

结婚之后，孙立佳很是宠她，不时给她买些小玩意，一个发夹，一支眉笔……有一次，甚至还给她带回了几个芒果。在以往近三十年的岁月中，郑艳雪从来没有用过这些东西，更不用说吃芒果了。

在吃芒果的时候，孙立佳只是傻傻地看着她，自己却不吃。郑艳雪让他："你也吃。"他却皱眉："我不爱吃那东西，看你喜欢吃我就高兴。"后来，郑艳雪在街上看到卖芒果的，过去一问才知道，芒果竟要二十几元一斤，她的眼睛瞬间红了起来。

那么香甜可口的东西他怎么可能不爱吃？他是舍不得吃呀，是为了让她多吃一些啊。

爱情不是一次性的物品，用完了就不能再用。那段逝去的感情或许只是宿命中的一段插曲，那个不再爱你的人应该只是宿命中的过客而已。上天对每个人都是公平的，他为你安排了一段不完美的爱情，或许只是为了了结前世的孽缘，而真正爱你的人，一定会在不远处等着你，只要你不放弃。

可是对此，很多人并看不透。于是有些人在失去爱情以后悲痛欲绝，甚至踏上自毁之路。

所以，有一天当失恋的痛苦降临到我们身上时，也不必以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



为整个世界都变得灰暗，理智的做法应是给对方一些宽容，给自己一点心灵的缓冲，及时进行调整，用新的姿态迎接明天。



静心箴言



这个世界上，没有什么是不可以改变的。美好、快乐的事情会改变，痛苦、烦恼的事情也会改变，曾经以为不可改变的，许多年后，你就会发现，其实很多事情都改变了。所以当一份感情不再属于你的时候，就果断地放弃它，然后乐观等待你的下一次。

爱过就别伤害，不要彼此折磨

缘分这东西，日子久了也会生锈，使人遗忘了当初的信誓旦旦。缘分来的时候很自然，去的时候也很无情，当爱情不再灿烂，留给人的多是疲惫与憔悴。

往日的卿卿我我变成今日的相对无言，多少人为此患得患

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



失。然而尘缘如梦，几番起伏总不平，有些事似乎早已注定。天下无不散之筵席。当情缘已尽时，究竟孰对孰错谁又说得清、道得明？缘分就是这样，亦如花要凋谢、叶要飘零，你纵有千般不舍，又如何阻挡？情到断时自然断，人到无情必然走，你又如何挽留？世间万物，一切随缘，缘来则聚，缘尽则散。人生在世，我们应懂得随缘而安，缘来不拒它，缘去不哀叹。在拥有的时候，就用心去珍惜，在失去的时候，也不要强求，因为情缘已尽注定难以挽留，强求亦不会得到满意的结果。既如此，为何不在最后时刻给自己留下尊严？一如杏林子所说："曾经相遇，曾经相拥，曾经在彼此生命中光照，即使无缘也无憾。将故事珍藏在记忆的深处，让伤痛慢慢地愈合。"

姚素云是一位医生，在北京一家很有名望的医院工作。丈夫李继楠是一家工程公司的老总，每天忙得不可开交，马不停蹄地在各地跑来跑去。两人见面的时间很少，只是偶尔在周末才聚一聚。

一次，姚素云和李继楠偶然间在医院的急诊室相遇。李继楠向妻子解释说："我带一个女孩来看病，她是我单位的员工，由于工作劳累过度晕倒了。"姚素云看了那女孩一眼，女孩看上去比李继楠小很多，脸上带着点野性。姚素云心里有一种说不出来的感受。

她便偷偷地到丈夫工作的公司去打探。大家都说从来没有见过像她所描述的这样一个女孩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



姚素云听后，立即像失去重心一样。回来后，她给丈夫打了电话，说她已出差到了外地，要一个月以后才回去。

接着她便到丈夫的公司附近蹲守。

蹲守的结果证明，那女孩已经与李继楠同居了很久。怎么办？是离婚还是抗争？姚素云陷入了极度痛苦的深渊。

那个晚上，她坐公共汽车回家。她想起丈夫写给她的那封信：

我没有想到会在茫茫人海中与她邂逅。在你面前，我不想隐瞒她是一个比我小很多的女人。我是在一万米的高空遇见她的，当时她刚刚失恋。我们谈了几句话之后，她就坦诚地告诉我她是个不好的女孩，后来我知道她和我生活在同一座城市，我不知为什么，从那一天起，心里就放不下她。后来我们频频约会，后来我决定爱她，照顾她一生。因为她，我甚至想放弃一切……

到家了，姚素云慢慢地走上楼。第二天她很平静地在《离婚协议》上签了字。

爱情可以容忍苦难，却不能容忍背叛。当一段感情逝去了，当你的爱人已然背叛，不知你可曾想过，接下来我们要怎样做？在情感的世界中，我们可以失去爱情，但一定要留下风度。

事实上，在情感的世界中，并没有绝对的对与错，他爱你时是真的很爱你，他不爱你时是真的没有办法假装爱你。毕竟你们真的爱过，所以分手时为何不能选择很有风度地离开？所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



以，不要为背叛流眼泪，在感情的世界中眼泪从来都只属于弱者。他若是爱你，怎会舍得让你流泪？他若是不再爱你，即便是泪水流尽亦于事无补。

缘分这东西冥冥中自有注定，如果你们错过，那只能说明你们不是彼此一生的归宿，他或许只是你在寻找一生爱情上的一次尝试。如果你自认是生活中的强者，那么不如洒脱的离开，既然曾经深爱，就不要再彼此伤害。



静心箴言



在人生的旅途上，生活给了你伤痛、苦难，同时也给了你退路和出口。当你所爱的人为了另一个珍爱的人执意要离你“远行”时，你无需作伤痕累累的最后决斗，而应在适当的时候选择放手。所以，不要在缘分散尽时苦苦纠缠、彼此折磨，将你曾经爱过的那个人到处指责，既然留不住心，不如给回忆中多留下一点美好。失了爱人，我们也要留下风度。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



八、人人都应有追求，但请不要过了头

倘若总是对自己的期望值太高，这样无论何时都不会感到快乐。因为一旦这个期望无法达成，心中必然会产生不满，产生焦虑。所以，当你因为无法达成心愿而感到困苦时，不妨尝试降低自己的期望值，降低自己比对的欲望，让生活平实一些，权当是一种休息。或许，换一种心境，你就能消除心中的焦虑。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人的一生，究竟应该追求什么？

人的一生，究竟在追求什么？我们的一生到底应该追求什么？不知你是否想过，不知你认为自己的追求是否值得？那么，我们不妨去看看别人对于这个问题的考虑，那应该会有很大的借鉴意义。

据说在英国的一个小镇上，有一个青年人，整日以沿街说唱为生。这里有一个华人妇女，远离家人，在这儿打工。

他们总是在同一个小餐馆用餐，于是他们屡屡相遇。

时间长了，彼此已十分的熟悉。有一日，华人妇女关切地对那个小伙子说："不要沿街卖唱了，去做一个正当的职业吧。我介绍你到中国去教书，在那儿，你完全可以拿到比你现在高得多的薪水。"

小伙子听后，先是一愣，然后反问道："难道我现在从事的不是正当的职业吗？我喜欢这个职业，它给我，也给其他人带来欢乐。有什么不好？我何必要远渡重洋，抛弃亲人，抛弃家园，去做我并不喜欢的工作？"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



邻桌的英国人，无论老人孩子，也都为之愕然。他们不明白，仅仅为了多挣几张钞票，抛弃家人，远离幸福，有什么可以值得羡慕的。在他们的眼中，家人团聚，平平安安，才是最大的幸福。它与财富的多少，地位的贵贱无关。

于是，小镇上的人，开始可怜华人妇女。

我们都认为自己在为某种目标而活着，可是我们是否真的明白活着的意义？我们的心里可能装着理想、装着工作、装着金钱……可是很多时候，我们却忘记了装着自己。我们有时甚至甘愿委屈地活着，为了工作上的登峰造极，为了利益结成婚姻，在人际关系上强作笑颜，甚至只是为了一个所谓的户口……我们甚至甘愿牺牲自己的幸福，只是为了那个所谓的目标，可是有些时候，我们的目标是否值得？

我们可以忍受煎熬，但却不懂得安贫乐道，我们愿意把高官厚禄当作成功，愿意将身价千万当成理想，为此我们宁愿抛却天伦之乐过着飘荡的生活，可是难道家庭的和睦幸福、人生的平淡无波就不是一种成功？是的，我们没有看透。于是，我们在徒有其名的怪圈中受尽折磨，早早地便遗忘了自由与自我。

那么现在我们再想想，人的一生，究竟应该追求什么？很显然，这没有一个标准的答案，每个人都有自己的衡量。但有一点毋庸置疑，人生最大的成功，莫过于按照自己喜欢的方式去生活，去度过整个人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



如果你觉得安于现状是你想要的，那选择安于现状的生活就会让你幸福和满足，如果你不甘平庸，选择一条改变、进取和奋斗的道路，在这个追求的过程中你也一样会感到快乐。所谓的成功，也许就是按照自己想要的生活方式生活。最糟糕的状态莫过于当你想选择一条不甘平庸，改变、进取和奋斗的道路时却以一种安于现状的方式生活，最后抱怨自己没有得到自己想要的人生。

别对自己太“狠”

毫无疑问，每个人都有自己的抱负，志存高远也无可厚非。但如果将目标定得太高，实现起来难度太大或者说根本实现不了，就会令自己郁郁寡欢，这俨然是在自寻烦恼。

现代社会是人与人竞争激烈的社会，现代社会也是个压力巨大的社会。人们为了在竞争中不被淘汰，不断提高对自身的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要求，相信“有压力才有动力”。事实上，压力既是推动人前进的“推进器”，也会变成破坏人生的“定时炸弹”。我们不但要学会给自己加压，防止松懈，也要学会给自己减压，让生活多一点轻松自在。

2000 年悉尼奥运会气手枪射击决赛第八发射击的时候，赛场气氛似乎到了窒息的程度。中国队选手陶璐娜的手在颤抖，枪口在晃动。果然，陶璐娜只打了 9.4 环。

据教练孙盛伟介绍，在一般的世界大赛决赛上，射击运动员的脉搏约为每分钟 130 次，而这场比赛中，运动员的脉搏则达到了 160 次左右。

陶璐娜的气手枪重量为 1100 多克，扣扳机的力量在 500 克以上。靶心的那个黑点直径为 10 毫米，0.1 环的差距仅仅是 0.5 毫米。胜负成败就在细微差别之中。所以，射击比赛对运动员的心理要求非常高，任何细小的情绪波动都将反应到手腕上、枪口上，并在黑色的靶心上留下不能磨去的印记。所以，运动员最好不要苛求自己。以平常心应战，这才是比赛胜利的不二法门。

过高地要求自己，是吞噬生命的无底洞，它需要拼尽全部的心力才能满足，这样，奋斗的过程只剩下压抑感和紧张感，乐趣全失。时间一久，内心便会产生无法排解的疲劳感，整个人就像被蠹空的大树，虽然外面看起来粗壮，稍遇大风雨就会拦腰折断。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人，其实是一种很简单的生物，事情做成了就高兴，失败了就生气。既然如此，何必把要求定那么高呢？严格要求自己，永不满足，不断上进，本是人生的进步动力，然而，给自己设下过高的目标，太过严厉地要求自己，能否达成目标不说，最起码会失去很多人生的乐趣。

降低对自己的要求不是放纵堕落，而是基于对自己的能力，对自己奋斗能得到成果，对放松能得到生活乐趣三者权衡利弊作出来的决定。漠视个人能力的局限，只会劳而无功。不比较奋斗成果和放松乐趣，你永远都不知道自己的奋斗值不值得。

降低对自己的要求就是要相信自己不是芝麻，不会越榨越出油，相信没有人是无所不能的，相信再坚强的人也会有疲惫的时候。努力拼搏，就像在人生路上猛跑，降低要求就是放慢脚步，去看看路边的风景。终点撞线的荣光固然可羡，路边的风景也是同样的美丽，甚至比终点的光荣还有价值。说到底，人生毕竟是旅途，不是谁设定好的竞赛。



静心箴言



很多人都有这样的偏执，他们对自己要求太高，近乎苛刻，常因小小瑕疵而自责不已。其实，人生需要更多的是激励，而不是自我惩处，为减少我们生命中的负累感和挫折感，我们有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



必要降低对于自身的期望，如此，心情真的会舒畅许多。

人这一生，有舍才有得

世人都有自己的人生路要走，但要边走边思考自己心中的得失是什么，莫要虚度此生，空悲切。“舍”就是对一切事物不起一点儿憎爱执著，并且能够不断地付出，不断地给予。

很久以前，城郊有一座葡萄园，果实甘甜，每到成熟季节，都会有很多人前来采摘，而每每此时，都会有一只鸟儿盘旋在葡萄园上方。如果有人伸手去摘葡萄，这只鸟就会大叫不停，仔细听那声音，似乎是“我所有……我所有。”，因此，人们给它取了一个十分滑稽的名字——“吝啬鸟”。

这年，葡萄园大丰收，前来采摘的人比往年多了一倍。“吝啬鸟”叫得凄厉异常，但人们对此早已司空见惯，根本不去理会。最后，由于日复一日的啼叫，“吝啬鸟”累得咳血而亡。

据说数十年前，城中住着一位年轻人，他在父母过世以后继承了大笔财产。对他而言，钱财就是一切，他每天计算着自己的财产数量，甚至连城郊葡萄园的收成也计算在内，只盼望

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



能够越多越好。

在他看来，多一个人就会多一份消耗，所以他一生没有娶妻生子。终老以后，由于他的财产无人继承，所以便全部没入了国库。

“吝啬鸟”的前世，就是这位年轻人。他虽已转世为鸟，但仍未改吝啬之习，仍想霸着葡萄园不放，乃致累得咳血而亡。

紧紧抓着不放，不肯与人分享丝毫，这样的人其实是贫穷的。既然你所拥有的，已经超过你所需要的，那么为何不能让更多真正需要的人“沾沾光”呢？若如此，你一定能够赢得人格上的富足。

舍与得的问题，多少有点哲学的意味。舍得，舍得，先有舍才有得，不舍不得，小舍小得，大舍大得，舍即是得。舍是得的基础，将欲取之，必先予之，因而人生最大的问题不是获得，而是舍弃，无舍尽得谓之贪。贪者，万恶之首也。领悟了舍得之道，对于做人做事都有莫大的益处。做人，应该抛弃贪婪、虚伪、浮华、自私，力求真诚、善良、平和、大气。做事，应该有所为有所不为。

生活本来就是舍与得的世界，我们在选择中走向成熟。做学问要有取舍，做生意要有取舍，爱情要有取舍，婚姻也要有取舍，实现人生价值更要有取舍……正如孟子所说：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可兼得，舍鱼而取熊掌者也。”人生即是如此，有所舍而有所得，在舍与得之间蕴藏着不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



同的机会，就看你如何抉择。倘若因一时贪婪而不肯放手，结果只会被迫全部舍去，这无异于作茧自缚，而且错过的将是人生最美好的时光，即使最后能获得什么，那也是一种得不偿失，何苦来哉？

舍与得之间的抉择是一种生活的艺术，亦是一种人生哲学。是否舍得就看你的慧量是多少了。



静心箴言



失去的东西，其实从不曾真正属于你，故不必惋惜，潇洒一点。人生就在得失之间，有失才有得，有得必有失，对人生的认识就在这个得失之间不断地提高上升。

别去追求完美，那会让你很累

似乎，这世界上的每一个人都在潜意识中竭力追求着完美，但遗憾的是，我们迎来的却是一个又一个的不完美。将完美当

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



作理想的寄托点，本无可非议，但若过分执著于完美，就一定会让自己彻底迷失，因为理想中的完美绝对是虚无飘渺的，任何一种真实的事物都有它不可避免的缺陷。

我们之中有许多人在年轻时，都倾向于为自己、为未来、为世界设定一个心目中的完美形象，而不肯承认现实是什么。不论自己有多能干，事业有多么成功，我们总是觉得和自己的理想中还有差距，因而我们总是处于不满足的状态。于是，为了认定自己能否符合心目中的完美形象，我们总是在不断提高自我要求，却从来没有想过自己只是在追赶幻影。

古代西方有则流传很广的故事：德尔斐传“神谕”的女祭司告诉苏格拉底的朋友说：“苏格拉底才是人间最聪明的人。”苏格拉底感到自己并不聪明，于是去证实这个“神谕”。他到处去找有知识的人谈话，其中有政治家、诗人、工匠等。结果证明这些人并没有知识，因而发现“那个‘神谕’是不能驳倒的”，于是，他反省自问，自己的聪明究竟表现在哪里？他觉得自己其实很无知，因而推论到“自知自己无知”正是聪明之所在。

无独有偶，咱们东方的道家老子也言：“知不知上，不知知病。”意思是说，自知自己不知才是最上等、最聪明的人；相反，自认为自己博学多知甚至能智胜天下者，那倒可能是真糊涂了。与此同理，我们能接受自己的不完美。那样，生活才能趋于完美。如果说我们一味地去挑剔自己，挑剔生活，那样，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人生是无论如何都不会呈现出美的。因为绝对的完美主义者，他们的内心不可能平和。换言之，他们对事物的一味理想化要求，导致了内心的苛刻与紧张，内心的紧张又使他们更加苛刻地要求自己。所以，完美主义与内心放松满足相互矛盾，两者不可能融入同一个人的人格。那么，也就不可能体会到由满足所带来的幸福。现在不会，如若不改变这种心理状态，将来也不会。

我们应该知道，事物发展总是遵循着自身的规律，即便不够理想，也不会单纯因为人的意志发生改变。如果说有谁试图使既定事物按照自己的要求发展变化而不顾客观条件，那么一开始就已经注定了失败。所以朋友们必须认识到，有缺陷并不是一件坏事。正确地看待自己的不足，有什么不好呢？有一个故事也许能让我们有所感触：

有人对自己坎坷的命运实在不堪重负，于是祈求上帝改变自己的命运。上帝对他承诺："如果你在世间找到一位对自己命运心满意足的人，你的厄运即可结束。"于是此人开始了寻找的历程。一天，他来到皇宫，询问高贵的天子是否对自己的命运满意，天子叹息道："我虽贵为国君，却日日寝食不安，时刻担心自己的王位能否长久，忧虑国家能否长治久安，还不如一个快活的流浪汉。"这人又去询问在阳光下晒着太阳的流浪人是否对自己的命运满意，流浪人哈哈大笑："你在开玩笑吧？我一天到晚食不果腹，怎么可能对自己的命运满意呢？"就这样，他走

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



遍了世界的每个地方，被访问之人说到自己的命运竟无一不摇头叹息，口出怨言。这人终有所悟，不再抱怨生活。说也奇怪，从此他的命运竟一帆风顺起来。

或许朋友们要说："我并不是不满，只是觉得人生还存在问题而已。"其实，当我们用挑剔的眼光去看待人生时，我们的潜意识已经非常不满了，我们的内心已然不能平静。一床凌乱的毯子、车身上一道划伤的痕迹、一次不理想的成绩、数公斤略显肥胖的脂肪……这些都能成为我们烦恼的原因，这表明我们心思已经完全专注于外物，失去了自我存在的精神生活，我们不知不觉迷失了生活应该坚持的方向，被苛刻掩住了宽厚仁爱的本性…… 这种状态肯定不能让它持续下去，因为这会给我们以及我们身边的人带来很大的伤害。所以我们必须认识到，人这一辈子就是得与失之间轮回，任何事都不可能尽善尽美，我们完全没有必要太过苛求，苛求自己，苛求身边的人和事。



静心箴言

许多人过得不开心、不惬意，因为他们总存有这样或那样的不满，他们没有看到自己幸福的一面。诚然，没有人会满足于本可改善的不理想现状。不过，我们不提倡苛求完美，但并不是说我们不可以去向往，我们当然可以让自己做得更好。让

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



孩子健康成长、让父母老有所依、让朋友放心托付、让自己问心无愧。朋友们，幸福不就是这么简单吗？

好色无罪，但不可放纵

迷恋美色并非男人专利，女人其实也很“好色”。只不过，很多男人一生都对美色有着一种向往，而多数女人则只是阶段性的幻想，她们在少女时期或许会抱着不切实际的“白马王子梦”，但梦醒之后就会开始务实地选择生命中的最佳伴侣。

显而易见，爱美之心人皆有之。虽然我们都知道，美色不过一张表皮，经不起岁月的打磨，迟早会年老色衰。但每每见到美色于前，我们还是忍不住悸动。无可厚非，这实在是人的一种本能反应。从生物性的角度上说，不论男女，每个人都有自己偏喜的长相和身材，一旦遇到，便“一见钟情”、难以自抑，总想着找机会与对方在一起，内心盼望着能与对方共同孕育爱的结晶。从社会心理学的角度上分析，拥有出众的情人会让人自我感觉高人一等，在与别人的比较中，也会产生一种胜出的快感，所以多数情况下，越是强势的人对于异性的各方面

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要求越为苛刻，越是强势的人，也就越是希望能够征服更多的异性。在这方面男人尤甚。

在这里想跟大家说的是，我们“爱美”本无错，但必须要懂得控制。是的，我们不是了断尘缘的修行人，不可能尽禁七情六欲。我们亦不是纵横天下的君主王侯，也谈不上美色祸国一说。不过同样，我们也不能放纵情欲，因为很明显，它是破坏我们家庭幸福、和谐的最大隐患。然而，很多人貌似并不在乎这些，他们在婚前信誓旦旦，口中说着爱你一生不变，得到之后就变成十足混蛋，小三、小四连连不断。这种人，或许能够得到一时的快感，但到了最后，其境遇多数相当凄惨。

家乡有一位老人就是这样，他前不久离世而去，虽然后人枝繁叶茂，却不曾有一人前来料理后事。据家里的长辈说，老人年轻时自命风流、爱惹桃花。有一段时间曾抛下孤儿寡母，带着家产与情人远走高飞。几年以后，家产败光，情人也离他而去。这时，发妻已将破烂不堪的家打理得井井有条。他厚着脸皮回来磕头认错，妻子动了恻隐之心。谁知没过多久，他再度卷款而去……妻子离世以后，老人一直在外地火车站乞讨为生，后来遇到乡里人才被送回家乡养老院。他的儿女都在外地，日子过得都很红火，每年清明节开着大车小车回来祭拜母亲，却没有一人肯踏进养老院半步……

老辈人说：“上天赐给每个人的‘福’，都是大致相同的，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不同的是，有些人纵欲无度，一味索取和挥霍，所以，那些被提前挥霍掉的幸福，就再也不会回来。”这很有道理，人总得为自己的行为负责，我们种下什么样的因，就会收到什么样的果，如果说我们不想失去已有的福气，那么就请善待爱着你的人。

不可否认的是，在生活中，我们常会在毫无预料的情况下遭受到婚姻外诱惑，我们虽然深爱对方，但却有位新异性吸引了我们的目光。这种吸引是否正常？是否道德？应该说，这种吸引是正常人的正常反应。吸引，毕竟只是一种心理状态，它使我们产生了一种对美好事物追求的幻想。但幻想归幻想，你千万不要把它当成目标，不顾一切地追求起来，这种追求是盲目的、不负责任的，尤其在婚姻感情方面，因为一时冲动而做出有违伦理道德的事情，是非常愚蠢的。

总而言之，我们做人应该有责任感，无论男女，对自己必须要有一份约束，在“乱花渐欲迷人眼”之时，静心想想放纵的后果以及对爱人的伤害，这是一个起码的道德问题。背叛这东西，于情感中的任何一方而言，都是沉重而难解的。倘若不是思想上的主观意愿和心灵上的背叛，或许还可以视具体情况得到谅解，这便是爱的力量。但那伤害却不会消弭，甚至如影随形煎熬我们一生。爱虽能包容一时，但受伤的心却不知能否如往昔般贴紧……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



世间不好色之人少之又少，但若沉溺其中不能自拔，疏忽自身修养，那就会疏远该做的事业，终至一生无所成就。其实美色如春花，可赏心悦目，但说到底还是过眼云烟，转瞬即逝，我们欣赏美色本无罪，但不要因此放纵自己，毁掉自己，也毁掉幸福的生活。

不苛求，谁都可以很幸福

幸福是一种内心的满足感，是一种难以形容的甜美感受。它与金钱地位无关，只在于你是否拥有平和的内心、和谐的思想。

一个充满嫉妒想法的人是很难体会到幸福的，因为他的不幸和别人的幸福都会使他自己万分难受；一个虚荣心极强的人是很难体会到幸福的，因为他始终在满足别人的感受，从来不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



考虑真实的自我；一个贪婪的人是很难体会到幸福的，因为他的心灵一直都在追求，而根本不会去感受。

幸福是不能用金钱去购买的，它与单纯的享乐格格不入。比如你正在大学读书，每月只有七八十元钱，生活相当清苦，但却十分幸福。过来人都知道，同学之间时常小聚，一瓶二锅头、一盘花生米、半斤猪头肉，就会有说有笑，彼此交流读书心得，畅谈理想抱负，那种幸福之感至今仍刻骨铭心，让人心驰神往。昔日的那种幸福，今天无论花多少钱都难以获得。

因此，幸福不能用金钱的多少去衡量，一个人很有钱，但不见得很幸福。因为，他或者正担心别人会暗地里算计他，或者为取得更多的名利而处心积虑。许多人全心全力追求金钱，认为有了钱就可以得到一切，事实证明，那只是傻子的想法。

其实，幸福并不仅仅是某种欲望的满足，有时欲望满足之后，体验到的反而是空虚和无聊，而内心没有嫉妒、虚荣和贪婪，才可能体验到真正的幸福。

湖北的一个小县城里，有这样一家人，父母都老了，他们有三个女儿，只有大女儿大学毕业有了工作，其余的两个女儿还都在上高中，家里除了大女儿的生活费可以自理外，其余人的生活压力都落在了父亲肩上。但这一家人每个人的感觉都是快乐的。晚饭后，父母一同出去散步，和邻居们拉家常，两个女儿则去学校上自习。到了节日，一家人团聚到一块儿，更是其乐融融。家里时常会传出孩子们的打闹声、笑声，邻居们都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



羡慕地说："你们家的几个闺女真听话，学习又好。"这时父母的眼里就满是幸福的笑。其实，在这个家里，经济负担很重，两个女儿马上就要考大学，需要一笔很大的开支。家里又没有一个男孩子做顶梁柱，但女儿们却能给父母带来快乐，也很孝敬。父母也为女儿们撑起了一片天空，让她们在飞出家门之前不会感受到任何凄风冷雨。所以，他们每个人都是快乐和幸福的。

一个人是否幸福不在于自己外在情况怎样，而在于内在的想法。如果你有积极的想法，即使是日常小事，你也会从中获得莫大的幸福；倘若你消极思考，那么任何事情都会让你感到痛苦。生活里有着许许多多的美好、许许多多的快乐，关键在于你能不能发现它。



静心箴言

为了多余的东西去拼命奔波，对世界的美丽熟视无睹，无异于是在忽视幸福。所以我们不要苛求，去工作而不要过于以挣钱为目的；去爱而忘记所有别人对你的不是；去跳舞而不管是否有他人关注；去唱歌而不要想着有人在听；去生活就想这世界便是天堂。这样，你就会发现生活中，其实你也很幸福！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要比着活

是人就有攀比心，这是无需争辩的事实。其实，攀比也并非都是坏事。如果说，我们能够通过攀比，发现自身的不足、认识自己的独特、承认与别人的差异、确定努力的方向、激发合理竞争的欲望，那么我们提倡大家去攀比。这样比有什么不好？这样比也能促成进步，这样比是可以的。

但是，如果说我们什么都要比，聚在一起就要比事业、比地位、比房子、比车子、比银子……非要比出个谁强谁弱，比赢了就洋洋得意、不知所以；比输了就垂头丧气、耿耿于怀，那就不好了。说实话，这是在给自己找烦恼。我们得明白，这世界上总有人在某一方面比我们强，我们一路比下去，只会让自己越比越急、越比越累。

换言之，“攀比”本身没有错，错的是我们对待“攀比”的心态。人一旦有了不正常的比较心，往往意不能平，终日惶惶于所欲，去追寻那些多余的东西，空耗年华，难得安乐。然而，尽管我们都知道“人比人，气死人”的道理，可在生活中，我们还是要将自己与周围环境中的各色人物进行比较，比得过的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



便心满意足，比不过的便在那儿生闷气发脾气，说白了还是虚荣心在那里作怪。可是，与别人攀来比去，最后除了虚荣的满足或失望之外，还剩下什么？有没有意义？是徒增烦恼还是有所收获？答案是——毫无意义。

不过这种毫无意义的事情，国人做起来倒是乐此不疲。譬如说下面这几位，简直是立誓要把攀比进行到底：

先说北魏那个王琛，他家中非常阔绰，珍宝、玉器、古玩、绫罗、绸缎、锦绣，无奇不有，常常与北魏皇族高阳进行攀比，要决一高低。有一次，王琛竟对皇族元融说："不恨我不见石崇，恨石崇不见我!"大家都知道，石崇可是一个富可敌国的人。

再说那元融，听闻此言以后，开始闷闷不乐，恨自己不及王琛财宝多，竟然忧虑成病，对来探问他的人说："原来我以为只有高阳一人比我富有，谁知道王琛也比我富有，唉!"

还是这个元融，在一次赏赐中，太后让百官任意取绢，只要拿得动就属于你了。这个元融，居然扛得太多致使自己跌倒伤了脚，太后看到这种情景便不给他绢了，被当时人们引为笑谈。

由此我们也可以看出，这几个人之所以乐于攀比不疲，实际上就是一个面子问题。人生在世，但凡是个正常的人，多多少少都有些虚荣，虚荣本来无可厚非，但虚荣之火过了，也便令人讨厌了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



只是，很多人并不认为自己在攀比，他们甚至觉得，拿着一个月的薪水买一件奢侈品，是讲究生活品质，实际上，那些真正讲究生活品质的人，并不在乎这些，也不是纯粹表现在物质这个浅层次上，“讲究生活品质”说白了，这只不过是我们为自己肤浅的攀比行为打掩护而已。我们只要在镜中照一下自己眼角的那处不屑、那处自满，就会明白，“生活质量”不过是我们攀比、炫耀的托词。事实上，这只不过是失去了求好的精神，而将心灵、目光专注于物质欲望的满足上。在一个失去求好精神的社会中，人们误以为摆阔、奢侈、浪费就是生活品质，逐渐失去了生活品质的实质，进而使人们失去对生活品质的判断力，攀比着追逐名牌，追逐金钱，追逐各种欲望的满足。难怪很多人在物质欲望满足之际，却无聊地在那儿打哈欠，无聊地在夜里互相攀比着烧钱玩。

事实上，并不是住大房子、开名牌车、穿着入时，才是生活。真正的生活品质，是看清自我，清楚地衡量自己的能力与条件，在这有限的条件下追求最好的事物与生活。生活品质是因长久培养了求好的精神，从而有自信、丰富的内心世界。在外可以依靠敏感的直觉找到生活中最好的东西，在内则能居陋巷、饮粗茶、吃淡饭而依然创造愉悦多元的心灵空间。所以奉劝大家一句，如果你是试图攀比的人，那么请停下你的脚步，别让虚荣阻碍了你享受生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



事事与人攀比，事事都要称霸，这是一种极端的争强好胜。其实人活着，许多的焦虑，并不是谁怎么样了你，并不是你比别人多糟糕，你也不是总遇到不顺的事。而是你爱与人攀比，造成你的不痛快、不舒畅的根源。

我懒我快乐

人生就是这样，年龄年复一年地增加着，压力也在日复一日地增加着，到了一定的岁数，我们多多少少都会为一些事情忧虑，其实细细想来谁没有忧虑呢？只是我们要放轻松，要学着将内心的重负抛开，还原本来属于自己的快乐。

人这一辈子，总是会遇到这样或那样的压力，有些压力可以成为我们前进的动力，而有些压力如果不能得到良好的排解，很有可能就会成为我们内心的重负。于是，不知什么时候，我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



们在忙碌之中忘记了顾家之乐；不知什么时候，我们因疲惫而丧失了朋友之乐；不知什么时候，我们开始因为忧虑无法排解而辗转难眠；不知什么时候，我们开始感慨时光的流逝，让相册里的一张张微笑的脸变成了曾经的记忆……

其实，面对生活我们没有必要过于悲观，有句名言是这样说的，“如果你对生活微笑，生活也会微笑着对你”，面对压力和困难，我们首先要学会保持一颗从容淡定的心，乐观地面对人生中的一切。只有这样，我们才能抛开心中的重负，找回那个曾经快乐的自己。一个人快不快乐，完全取决于他面对人生的态度，有些时候是我们自己把眼前的重负看得过于强大了，而事实上，如果我们真的去勇敢地面对它，它就会现出原形，这时候我们才发现，它不过是一只纸老虎而已。

有的人说：“真觉得很累，生活真没劲。刚毕业的时候，什么都没有，却很快乐。现在什么都有了，快乐却没了。”这句话说出了很多人的心声。生活就是这么矛盾，好像拥有的越多，心就越疲惫，既然如此，为什么不让自己生活得简单一点，让心自由一点呢？

这里所说的简单生活，应该有两个方面的含义。一个是我们可以利用简单的工具，完成我们的工作，像狼一样，直线扑击兔子。另一个就是我们的生活态度可以简单一些，可以单纯一些，主要是对物质的要求简单一些，就是像狗一样，有根骨头啃啃就足矣，而把更好的心情和体验留给大自然，留给自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的心性和自己真正想要的生活。

这个世界本来就是多极的，有人喜欢奢华而复杂的生活，有人喜欢简单甚至是返璞归真的生活。当人性中的浮躁逐渐被时间消解的时候，人们似乎更喜欢简单的生活，这是一种趋势。

衣食住行一直是人们企图高度满足的四个方面。只是眼下无论在西方，还是在东方，总有一些人，不仅对物质的要求变得简单，住简单而舒适的房子，开着简单而环保的车，而且处理现实的工作时，也在追逐简单而实用的方式，用现代科技带给现代人的简单工具，“修改”着自己的工作和生活。出门带着各种银行卡，走到哪里刷到哪里，揣着薄薄的笔记本电脑，走到哪里工作到哪里，甚至在厕所里也可以打开电脑处理一些日常工作，并从这些简单中得到无限的乐趣。

不过，人们为了追求简单的生活，往往会付出很大的代价。首先，是精神上或观念上的代价。中国改革开放三十年来，一些人突然富了起来，但是富起来的人面对眼花缭乱的财富，就有点手足失措，有些人竭力去追求奢华，似乎想把过去贫困时期的历史欠账找回来。社会学家对这一时期“奢华”的解释是，中国人过去太穷了，“暴吃一顿”也算是一种心理补偿。每个正在发达的社会都会有这一阶段，就是暴发户被大量批发出来的阶段，是一个失去了很多理性的阶段。到了现在，社会理性逐渐恢复，人们对生活和消费也逐渐变得理性。追求简单的生活方式，就是一些为了格调而放弃奢华的人的重新选择。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



另一个代价就是人们在技术上的投入代价。为了满足人们日益追求简单生活的需求，那些抓住一切机会创造财富的商人们都付出了极大的开发成本。如电脑厂商把电脑做得越来越小，这种薄小是需要付出较大研发成本的。

很多看起来简单的东西都是人们花费了很多心血折腾出来的，是这些人的心血让我们的生活变得简单而开阔。

节奏紧张的现代社会，各种各样的压力让人苦不堪言。像“我懒我快乐”“人生得意须尽懒”等“新懒人”主张的出现，就一点不奇怪了。“新懒人主义”本着简洁的理念、率真的态度，从容面对生活，探究删繁就简、去芜存菁的生活与工作技巧。

一本《懒人长寿》的国外畅销书说，要想获得健康、成就与长久的能力，必须改变“不要懒惰”的想法，鉴于压力有害健康，应该鼓励人们放松、睡点懒觉、少吃一些等。其主要观点是，“懒惰乃节省生命能量之本”。我们以为，这不但是养生观念，更是成功理念。

“我懒我快乐”的懒人哲学，即使无力改变这劳碌社会的不理智、不健康倾向，起码亮出了一份鲜明有个性的态度：懒人控制不了整个社会，却能控制自己的欲望。这正如古人所说：“从静中观动物，向闲处看人忙，才得超凡脱俗的趣味；遇忙处会偷闲，处闹中能取静，便是安身立命的功夫。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



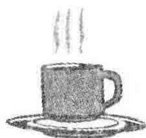


静心箴言



其实，没有必要让自己活得太累，时不时地给自己放放假，然后尽可能控制自己对物质生活的欲望，我们就会在瞬间轻松很多。其实快乐就是这么简单，只要我们能够经营好自己的生活，放下心中的重负，你就可以轻而易举地得到它。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



九、做一次心灵越狱，冲出烦恼的樊篱

过分地投入某一种生活方式，就会受到来自于诸多方面烦恼的干扰，常常令我们身心疲惫、焦虑不堪。然而，心病还需心药医，只有我们从内心摆脱这些烦恼的束缚、将它们全部抛开，才能让心灵得到真正的轻松。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们总是为烦恼纠结，其实早该想法解脱

小时候我们无忧无虑，随着年龄的增长烦恼也与日俱增。想抓住身边的机遇却一再错过，想完成自己的梦想，却觉得它日渐遥远。总而言之，一连串的苦恼，就这样有形无形地折磨着自己。别再想了，好好地为自己放个假，每个人有每个人的潇洒，让我们将那些令人心碎的苦恼统统抛在脑后吧。

随着时光的流逝我们在慢慢走向成熟，我们有了自己不少的心事。它也许是有关事业的，也许是有关家庭的，也许是有关爱情的。总而言之，总是让我们内心产生了一种纠结的情绪。这种苦恼有的时候让我们很痛苦，经常把我们推向消极的死胡同。使我们丧失最初的斗志，觉得生活带给了自己太多的失落。其实，事情并没有我们想象中的那么沉重，但我们确认为它很沉重，就这样日子一天天过去，让我们有了一种在苦恼中挣扎的感觉。

当各种各样的苦恼重叠在了一起，当我们感到这些压力和失落让我们的人生失去意义，你就需要暂时停下脚步，让自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



内心的不满、痛苦和无奈得到彻底的宣泄。我们可以给自己设计一段轻松的日子，在那些日子里，什么都不要想，去做自己喜欢的事情，将各种各样的苦恼统统抛在脑后。只有让自己的情绪归于宁静，你才能在以后更加从容、冷静地面对压力，面对人生，面对你自己。

一座15世纪的教堂废墟上留着一行字：事情是这样的，就不会那样。藏在苦恼的泥潭里不能自拔，只会与快乐无缘。所以你要给自己找一个远离苦恼的理由来安顿自己的心灵，抓住苦恼不放，就会失去生活的乐趣。英国作家萨克雷有句名言："生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。"如果你成天以一种痛苦的、悲哀的感情去生活，那么生活就将是非常沉闷灰暗的；而如果你以欢悦的态度对待生活，即使有不如意、不顺心的事，生活也会充满阳光。

有句成语叫做自寻烦恼，这无非是在告诫我们：许多烦心和忧愁都是我们自己给自己绑的绳索，是对自己心力的一种无端耗费，无异于自己给自己设置了一个虚拟的精神陷阱。只要好好把握现在，什么事情都可能出现转机。同样，遇到苦恼的时候，我们没有必要觉得它有多么让人恐惧，不要在自己的想象中把未来还未发生的事情想的那么可怕。有的时候试着把这一切的一切抛在脑后，让其顺其自然地发展，也许一切就会在不知不觉中迎刃而解了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言

这个世界上没有任何一种苦恼是永恒的，如果有，也是人长时间自我纠结的结果。如果你现在正在经历着苦恼，就一定要学会把它放下，让内心得到一种彻底的平衡和安宁。只有这样你的人生道路才会更加平坦，你走在路上才会更加从容，而快乐的天使将永远不会舍你而去。

学着漠视生活的苦，体会生活的乐

很显然，我们不能每天都遇到好事儿，一旦那些我们不愿意发生的事情发生了，很多朋友都会背上消极的负累，觉得自己是天底下最倒霉的人，其实，事情往往都没有我们想象的那么糟糕。常言说的好："风水轮流转"，这个世界上没有人会永远幸运，当然也没有人会永远倒霉。

人生路上若是没有磕磕绊绊的事儿，那就不叫人生。就像

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们小时候，不摔几个跟头就学不会走路一样，人这辈子要想有所成就，就必须经历这些历练。只不过很多朋友看不透，一遇到不如意的事就让自己往牛角尖里钻，觉得上天就是在作弄自己，因而骂天骂地骂社会，却从不知检视一下自己。当然，我们也看到，有些朋友在相同的境遇下，却屡屡能够柳暗花明，最终越过挫折收获希望。造成这种反差的原因很简单，后者总是微笑着迎接自己生命的每一天，不管未来会发生什么，不管人生的这条路是通达还是曲折，他们都会带着自己孩子一般的好奇心一步一步地走下去，因为他们相信在不久的将来一定能得到他们渴望的美好生活。于是，他们也就真的得到了美好的生活。

生活就是这样，你看到它的好，它就给你它的好；你只盯着它的坏，它就让你觉得更坏。面对生活，人人都应该有自己的激情，面对人生，我们都应该保持积极进取的态度。就算眼前的一些事令我们迷茫了，但也要学会透过迷雾看希望。人生本来就是一场充满未知的旅行，我们永远不知道下一站会发生什么事情，但不管发生什么，我们都要活着不是？那么，快乐地活着是一天，不快乐地活着也是一天，我们又为什么不能弃后者而取前者呢？

我们强调过，悲欢离合都是人生中不可或缺的历练，这本身就是上苍送给我们的最好的人生礼物。我们应该诚心地去接受它，无论遇喜、遇悲，就把它当成是对于心灵的一种洗礼，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



告诉自己，这会让我们的心越发成熟起来。当我们能以乐观的态度去对待人生中那些看似悲观的事情之时，当我们能用积极的心态去迎接每一天的挑战、每一天的生活之时，那么怎么看我们的人生都是幸福并成功的。

在现实生活中，有些人会因为失败而跳楼，有些人则会因为战胜失败而重新成就一番更大的事业；有些人会因为对手强大而心生畏惧，有些人则会因为敢于挑战巨人而使自己快速地成为巨人……人生就是这样，只要你思维变了，眼前的世界就会跟着发生截然不同的变化，所以朋友们，万事都往好处想！有一点毫无疑问，你我都不希望自己的人生在悲观失落中度过，但如果我们的脑子中装满了对这个世界的愤愤不平、装满了面对人生的消极程序，试问何处又能盛装快乐呢？其实只要我们的心放宽一点就会发现，每个人的生活都差不多，每个人都在为生计而奔波，每个人都要为一日三餐的质量而努力，当然，也都要遇到各种各样的难题。那么，人家看得开，我们为什么就看不开呢？事实上，也正是因为我们看不开，所以人家在困难之中往往能看到契机，而我们就只能看到危机。

我们的人生还有很长一段路要走，你我不能让自己的心在悲观消沉中度过，那样即便到了寿终之时，我们及我们身边的人依旧体会不到真正的快乐。生活本身就带着它的两面性，我们应该学着去漠视它的苦，去体会它的乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



同样的一双眼睛，有人看到的是刺骨的严寒，有人看到的是梅花的傲然，因而也就转化成了不同的心境。其实再多的烦恼、再多的焦虑，都由心生，开放心态，你就会体会到不一样的生活。

征服悲观，以乐观心态支配生命

想问问朋友们，你是否见过一帆风顺的人？事实上，这样的人真的没有。而且，如果人的一生都在平庸中度过，没有一丝的起落和波澜，那么他必将因此而深感遗憾。困难和挑战接踵而至，无论是成功还是失败，都不过是生命的一个过程。这时候，我们不应该皱起自己的眉头，而应用一颗乐观向上的心去期盼明天的太阳。太阳每一天都会从东方升起，千万年来从未间断过，当然明天，明天的明天也是如此……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当困难来临的时候，你的反应是怎样的呢？多少年的风风雨雨，虽说人生没有什么大起大落，但至少也经历了一些波澜。很多成功的人把乐观的心态渗入到了自己的骨髓，在他们眼中困难和挑战不是什么了不起的大事，而仅仅是一个有待于解决的问题。也许自己这张答卷不会是最好的，但却是最认真的，倾尽全力的。在人生的道路上，不管出现了什么样的问题，只要尽力了就好。当你怀着一颗乐观的心面对这个世界的时候，世界也会同样给你一个灿烂的笑容。要想征服世界，首先要征服自己的悲观。在人生中，悲观的情绪笼罩着生命中的各个阶段，是不可避免的。如果能够战胜悲观的情绪，用开朗、乐观的心态支配自己的生命，你就会发现生活有趣得多。悲观就好比是一个幽灵，能征服自己的悲观情绪的人，往往能征服世界上许多困难的事情。尽管人生中悲观的情绪不可能完全消散，但最要紧的事情是我们要用自己乐观的心去击败它，征服它。

在日常的生活中，我们往往见到有人积极乐观，有人消极悲观。处理问题的态度也有着很大的差异，这是为什么呢？其实，外在的世界并没有什么不同，只是个人内在的处世态度不同罢了。

一家卖甜甜圈的商店贴了这样一块发人深思的招牌，上面写着："乐观者和悲观者的差别十分微妙：乐观者看到的是甜甜圈，而悲观者看到的则是甜甜圈中间的小小空洞。"这虽然只是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个短短的幽默句子，却透露了这家甜甜圈店追求快乐的本质。事实上，人们眼睛见到的，往往并不是整个事物的全貌，而只是自己想寻求的东西。乐观者和悲观者各自寻求的东西不同，因而对同样的事物，就采取了两种截然不同的态度。

由此可见，凡事都有两面性，多从积极乐观的角度去思考，往往会有好的结局。用乐观的态度对待人生，你可以看到“青草池边处处花”，“百鸟枝头唱春山”，用悲观的态度对待人生，举目只是“黄梅时节家家雨”，低眉即听“风过芭蕉雨滴残”。譬如打开窗户看夜空，有的人看到的是星光璀璨，夜空明媚；有的人看到的是黑暗一片。一个心态正常的人可在茫茫的夜空中读出星光的灿烂，增强自己对生活的自信，一个心态不正常的人让黑暗埋葬了自己且越埋越深。

一个人的情绪受环境的影响，这是很正常的，但你苦着脸，一副苦大仇深的样子，对环境并不会有任何的改变，相反，如果微笑着去生活，那会增加亲和力，别人更乐于跟你交往，得到的机会也会更多。只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光，如果连自己都常苦着脸，那生活怎能变得美好起来？其实，生活始终是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活也在哭泣，当我们微笑时，生活也会跟着微笑起来的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



不管遇到什么事情都不要过于悲观，有道是“人生何处无芳草”，关键看你能不能保持好一个乐观的心态。如果你真的能守住一个乐观的心境，“不以物喜，不以己悲”，就一定能够看遍天上胜景，览尽人间春色，成为一个幸福快乐的人。

摆脱恐惧的纠缠

在孩子看来大人们是强大的，也许作为成年人我们自己也是这么认为的，然而这并不代表我们就能天不怕地不怕，对什么都无所畏惧。其实有的时候我们很脆弱，也有自己害怕的事情，这些恐惧隐藏在他们的心里，偶尔还会有一种隐隐作痛的感觉。作为一个“大人”，走向成熟的第一步就应该是正视那分恐惧，并想办法克服它，战胜它。

时间一天天过去，你不知不觉跨入到成年人的行列，尽管

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



二十几岁的时候你总是说自己的无惧无畏，说自己天不怕地不怕，但只有自己最清楚，在面对某些特定事情的时候你还是很担心，甚至还有可能会腿脚发软。现在自己已经走向了成熟，你也开始慢慢了解到自己不是无所不能的，自己的内心又经常会产生莫名的恐惧感，尽管你表面上还是那样地强悍，但只有你自己清楚，那只不过是把内心的不安留藏在自己内心的深处，不愿意把它外露给别人而已。

当我们懂得了这种人生的真相，内心多少又有些不安分和紧张的感觉，有人担心如果有一天撞见自己恐惧的事情该怎么办？有人担心自己那时候没有能力给自己的家人或朋友提供安全感，甚至遭遇自身难保的窘境。其实，这个世界上80%的恐惧都是纸老虎。只要你能够从容的应对，让自己的心趋于平静，就会找到应对它们的方法，并在第一时间消除他们给你生活带来的隐患，甚至成为一个打倒恐惧的英雄。

安吉·英泰尔37岁那年做了一个疯狂的决定：放弃他薪水优厚的主编工作，把身上仅有的三块多美元捐给街角的流浪汉，只带了干净的内衣裤，决定由阳光明媚的加州，靠搭便车与陌生人的好心，横穿美国。

他的目的地是美国东岸北卡罗莱纳州的“恐怖角”（Cape Fear）。这是他精神快崩溃时做的一个仓促决定，某个午后他忽然哭了，因为他问了自己一个问题：如果有人通知我今天死期到了，我会后悔吗？答案竟是那么的肯定。虽然他有好工作、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



美丽的女友、热心的亲友，但他发现自己这辈子从来没有下过什么赌注，平顺的人生从没有高峰或谷底。他为自己懦弱的前半生而哭。

一念之间，他选择北卡罗莱纳的恐怖角作为最终目的地，借以象征他征服生命中所有恐惧的决心。

他检讨自己，很诚实地为他的“恐惧”开出一张清单：从小时候开始他就怕保姆、怕邮差、怕鸟、怕猫、怕蛇、怕蝙蝠、怕黑暗、怕大海、怕飞、怕城市、怕荒野、怕热闹又怕孤独、怕失败又怕成功、怕精神崩溃……他无所不怕，却似乎“英勇”地当了主编。

这个懦弱的37岁男人上路前还接到奶奶的纸条：“你一定会在路上被人杀掉。”但他成功了，4000多里路，78顿餐，仰赖82个陌生人的好心。没有接受过任何金钱的馈赠，在雷雨交加中睡在潮湿的睡袋里，也有几次像公路分尸案杀手或抢匪的家伙使他心惊胆战，在游民之家靠打工换取住宿，住过几个破碎家庭，碰到不少患有精神疾病的人，他终于来到恐怖角，接到女友寄给他的提款卡（他看见那个包裹时恨不得跳上柜台拥抱邮局职员）。他不是为了证明金钱无用，只是用这种正常人会觉得“无聊”的艰辛旅程来使自己面对所有恐惧。恐怖角到了，但恐怖角并不恐怖，原来“恐怖角”这个名称，是由一位16世纪的探险家取的，本来叫“Cape Faire”，被讹写为“Cape Fear”，只是一个失误。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



其实，从恐惧的本意和表现来看，恐惧是我们自己造出来的，它发自我们的“肺腑”，来自我们的内心，是我们自己吓怕了自己。事实上，也确实如此，任何事情本身并不恐怖，往往是我们对他们了解不够，或者根本没有了解，处于无知状态，从博弈的角度上讲，无形中高估、放大了对手的能力，贬低了自身的能力，是失去自信心不相信自己能战胜对手所造成的。

其实人生何尝不是如此？当我们面对各种挑战的时候，失败的原因往往不是因为势单力薄，不是因为智能低下，也不是没有把整个局势分析透彻，而是因为把困难看得太清楚了、分析得实在太透彻、考虑得实在太详尽，最终是被困难吓倒了，感觉自己举步维艰。其实有的时候，战胜恐惧就是战胜自己，只要拿出自己的勇气去做，也许那些缠绕在心中的恐惧就烟消云散了。



静心箴言



恐惧不是什么可怕的魔鬼，但它总是会在我们的心里作祟，使我们的内心焦躁不安。也许有些恐惧的事情已经困惑了你很多年，现在最需要的是向这些恐惧告别，你必须战胜自己，必须相信自己的能力。拿出自己的勇气吧！除了你自己，没有任何人可以帮助你战胜这一切。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



把失望的焦虑赶出心中

已经不小的年纪，理想中的精致生活也没能拥有，你感到失望了，你焦虑了，待人接物无精打采，做起事来心不在焉，此时你要注意了，偶尔的失望可以理解，但不能让失望的情绪控制了你，否则你这辈子就真没什么指望了。

失望情绪就像讨厌的感冒一样。但是，连续不断的失望同连续不断的感冒一样，也会带来较为严重的后果。它会导致长期的悲观情绪以及一些由精神压抑引起的疾病，如溃疡、关节炎、头疼、背痛等。

长期对生活失望的人可分为三种类型。

第一种是妄自尊大型。这个类型的人指望得到特殊待遇。希望自己的房子比谁的都大，希望在饭店里吃最好的酒菜，希望别人享有的他自己通通享有。这种类型的人必须认识到他的要求是一切以自我为中心的，是不合情理的。

与第一类人截然不同的是饱受创伤型。这个类型的人由于早年受过严重创伤而对生活失去了希望，为了避免更大的失望，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



就期待着发生最坏的情况，以此来作为防备。于是，他觉得自己会第一个被解雇，办事会被骗。对于这类人，恶劣的情绪比他所面临的实际困难更为可怕，因为这类人总是感到幻灭，因而对生活总是抱着玩世不恭的态度。

而第三种是苛求自己型。这种人想讨好每个人。比如他去参加一个晚会时想着："我怎样才能赢得晚会上所有人的好感呢？"他时时刻刻揣测着别人对他的要求，结果，反而不知道自己想要什么，自己需要什么了。他总是失望，因为他不能满足每个人的要求。

生活的每个时期都有特定的内容，所以也就有不同的失望。儿童简直可以对任何一件事情感到懊丧，因为他对现实的认识太天真、太不充分了。随着年龄的增长，我们对现实的认识丰富起来了，过去曾向往过的那么多目标是不可能都实现的，时间和机遇限制了可能性。我们的失望一般是围绕着事业上停滞不前之类的问题，或者，觉得自己已到了中年却还没能得到原先所冀望的舒适与安定，仍在为基本的生计而奔波忙碌。在晚年，老人们似乎对两件事情感到失望：一个是没有受到应有的尊重，另一个是因为想到自己再也不能希望什么了。

我们必须承认，任何主观的空想都是不可能实现的。我们应该使我们的愿望灵活一些，这样，一旦遇到了难遂人愿的情况，我们就有思想准备放弃原来的想法。我们要看到，没有一个愿望是绝对神圣、不可更改的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



举个简单的例子。你去看戏，希望能见到一个你十分喜欢的演员。可是，就在开演之前，主持人宣布说那位明星演员病了，由B角出场。假如你死死坚持原来的愿望，你就会为演员的变动而嗟然叹气并愤愤不平地走出剧场。而如果你的愿望是灵活的，你则可能会挺喜欢这场演出，甚至会对B角的演技品评一番。

我们还需要在自己的愿望当中多做些有根有据的估计，少来点主观的臆想。那么，怎样才能从一场深深的失望中恢复过来呢？

首先要承认你受到的创伤和打击，不要掩饰它。然后，如果你愿意的话，可以难过一段时间。

接着，我们需要对所受的损失做一定分析。这最难，它要求我们领悟到：我们所期望的每一件事情都并非绝对不可缺少。

令人失望的事可以成为一次总结经验的机会，因为它用事实给我们上了一课，使我们清醒过来，正视生活的现实。它提醒我们重新考察自己的愿望，以便使之更加切合实际。

失望是谁都会有的情绪，因为世事毕竟不能尽如人意，不过在失望面前你不应气馁，而是应该把失望化做动力，继续为了自己的目标拼搏下去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



这世界上并不存在万事如意的幸运儿，更多的人体会到的则是命运多舛的磨难。那些成功者亦是在一次次的失败中站起来，在一次次的失望中重拾信心，百折不挠，才有了今天的成就。我们必须学会克服失望的情绪，必须禁得起挫折与打击，才有可能为自己和家人铸造一个美好的未来。

忘记孤独，走出孤独

这个世界上，男男女女或多或少都会有一些孤独感，孤独是人生的一种痛苦，尤其是内心的孤寂更为可怕。一些孤独的人远离人群，将自己内心紧闭，过着一种自怜自艾的生活，甚至有些人因此而导致性格扭曲，精神异常。

许多人总是让创伤久久地留在自己的心头，这样他的心里

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



怎么也难以明亮起来。实际上，只要自己能放下过去的包袱，同样可以找到新的爱情和友谊。让我们面对现实，无论发生什么情况，你都有权利再快乐地活下去。但是，她们必须了解：幸福并不是靠别人施舍，而是要自己去赢取别人对你的需求和喜爱。

索菲的丈夫因脑瘤去世后，她变得郁郁寡欢，脾气暴躁，以后的几年，她的脸一直紧绷绷的。

一天，索菲在小镇拥挤的路上开车，忽然发现一幢房子周围竖起一道新的栅栏。那房子已有一百多年的历史，颜色变白，有很大的门廊，过去一直隐藏在路后面。如今马路扩展，街口竖起了红绿灯，小镇已颇有些城市的味道，只是这座漂亮房子前的大院已被蚕食得所剩无几了。

可泥地总是打扫得干干净净，上面绽开着鲜艳的花朵。一个系着围裙、身材瘦小的女人，经常会在那里，侍弄鲜花，修剪草坪。

索菲每次经过那房子，总要看看迅速竖立起来的栅栏。一位年老的木匠还搭建了一个玫瑰花阁架和一个凉亭，并漆成雪白色，与房子很相称。

一天她在路边停下车，长久地凝视着栅栏。木匠高超的手艺令她惊叹不已。她实在不忍离去，索性熄了火，走上前去，抚摸栅栏。它们还散发着油漆味。里面的那个女人正试图开动一台割草机。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“喂！”索菲一边喊，一边挥着手。

“嘿，亲爱的。”里面那个女人站起身，在围裙上擦了擦手。

“我在看你的栅栏。真是太美了。”

那位陌生的女子微笑道：“来门廊上坐一会儿吧，我告诉你栅栏的故事。”

她们走上后门台阶，当栅栏门打开的那一刻，索菲欣喜万分，她终于来到这美丽房子的门廊，喝着冰茶，周围是不同寻常又赏心悦目的栅栏。“这栅栏其实不是为我设的。”那妇人直率地说道，“我独自一人生活，可有许多人来这里，他们喜欢看到真正漂亮的东西，有些人见到这栅栏后便向我挥手，几个像你这样的人甚至走进来，坐在门廊上跟我聊天。”

“可面前这条路加宽后，这儿发生了那么多变化，你难道不介意？”

“变化是生活中的一部分，也是铸造个性的因素，亲爱的。当你不喜欢的事情发生后，你面临两个选择：要么痛苦愤怒，要么振奋前进。”当索菲起身离开时，那位女子说：“任何时候都欢迎你来做客，请别把栅栏门关上，这样看上去很友善。”

索菲把门半掩住，然后启动车子。内心深处有种新的感受，但是没法用语言表达，只是感到，在她那颗愤怒之心的四周，一道坚硬的围墙轰然倒塌，取而代之的是整洁雪白的栅栏。她也打算把自家的栅栏门开着，对任何准备走近她的人表示出友

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



善和欢迎。

没有人会为你设限，人生真正的劲敌，其实是你自己。别人不会对你们封锁沟通的桥梁，可是，如果你自我封闭，又如何能得到别人的友爱和关怀。走出自己的狭小的空间，敞开你的心门，用真心去面对身边的每一个人，收获友情的同时，你眼中的世界会更加美好。

所以说，一个孤独的人，若想克服孤寂，就必须远离自怜的阴影，勇敢走入充满光亮的人群里。我们要去认识人，去结交新的朋友。无论到什么地方，都要兴高采烈，把自己的欢乐尽量与别人分享。



静心箴言



一个人如果不想深陷孤独，那么就要走出自己狭小的空间，学着主动敞开心扉，多与人交流、沟通，多找一些事情来做，让自己有所寄托，这样做会使孤独离你而去，心灵也就更加丰盈、更加悠然。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



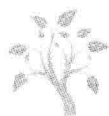
用一颗充满期待的心去迎接世界

只要你愿意打开窗，就会看到外面的风景有多么的绚烂。如果你愿意敞开心扉，就会看到身边的朋友和亲人是多么的友善。人生是如此美好，怎能在自我封闭中自寻烦恼？一个成熟的人，永远要追寻太阳升起时的第一缕阳光。当我们真正卸掉了自闭这道心灵的枷锁，当我们用愉悦的心情迎接美好的未来，你就会发现一个不一样的世界，一个处处充满友善和温暖的环境。

不知道为什么我们开始对外面发生的事情心怀恐惧，不愿意与别人沟通，不愿意了解外面的事情，将自己的心紧紧地封存起来，生怕受到一点伤害。其实，世界并没有我们想象中的那么可怕，外面的空气很新鲜，外面的世界也很精彩，而你身边的人也不一定都是机关算尽的恶人。如果你能够有勇气走出封闭的阴霾，向身边的人敞开心扉，你就能在人们的一张张笑脸中找到属于自己的精彩。

一个人，封闭自己的心是永远找不到属于自己的快乐和幸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



福的，尽管那一切美好的东西都尽在眼前，但是如果你不打开那道封闭的门走出去，那么你将什么也得不到。人生是短暂的，我们需要三五知己，需要去尝试人生的悲欢离合，这样我们的人生才称得上是完整的。我们没必要在自我恐惧中挣扎，更没必要过于小心翼翼地活着，想去做什么就去做，想去说什么就去说，这样心情才会愉悦起来，生活才不至于因为自闭的单调而失去意义。

一个小女孩儿，从小并不是很富裕，所以一直因为自卑封闭着自己的心，觉得自己事事不如别人，她不敢跟别人说话，不敢正视对方的眼睛，生怕被别人嘲笑自己的丑陋。直到有一天圣诞节快到了，妈妈给了她3美元，允许她到街上去买一样自己喜欢的东西。于是她走出了家门，来到了街市上。看着街市上那些穿着入时的姑娘，她心里真的很羡慕。忽然她看到了一个英俊潇洒的小伙子，不由地心动了，可是转念一想，自己是如此的平凡，他怎能看上自己呢？于是她一路沿着街边走，生怕别人会看到她。

这时候，她不由自主地走到了一个卖头花的店面前，老板很热情地招待了她，并拿出各种各样的头花供她挑选。这时候，这位长者拿出了一朵金边蓝底的头花戴在了女孩儿的头上，并把镜子递给她说："看看吧，戴上它你现在美极了，你应该是天底下最配得上这朵花的人。"小女孩儿站在镜子前，看着镜子前那美丽的自己，真的有说不出的高兴，她把手里的3美元塞进了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



老板的手里，高高兴兴地走出商店。

女孩儿这个时候心里非常高兴，她想向所有人展示自己头上那朵美丽的头花，果然，这时候很多人的目光都集中在了她的身上，还纷纷议论："哪里来的女孩儿这么漂亮?"刚刚让她心动的男孩儿，也走上前对她说："能和你做个朋友吗?"这时候的女孩儿异常兴奋，她轻轻捋顺了一下自己的头发，却发现那朵蓝色的头花并不在自己的头上，原来她在奔跑中把它搞丢了。

生活当中有很多事都是这样的，我们盲目地封闭自己，认为自己一无是处，认为自己很多事情都拿不出手，但是如果有一天你真的打开了封闭已久的那扇心门，遵从自己的心，听取自己心灵的声音，你就会发现原来自己还有那么多连自己都没有意识到的优秀特质。它一直都在我们身上，只不过我们因为封闭自己太久而没有将它很好地利用，而现在我们终于可以靠着这些优点快快乐乐地去生活了。

自闭性格是心灵的一把锁，是对自己融入群体的所有机会的封闭，自闭性格会葬送人们一生的幸福。我们应该勇敢地从自闭的阴霾中走出来，去享受外面的新鲜空气，外面的明媚阳光，在这个生活节奏不断加快的当代社会中，我们一定要走出自闭性格的牢笼，走入群体的海洋。只有这样才能找到真正属于自己的那份自信、幸福和快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



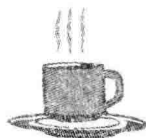


静心箴言



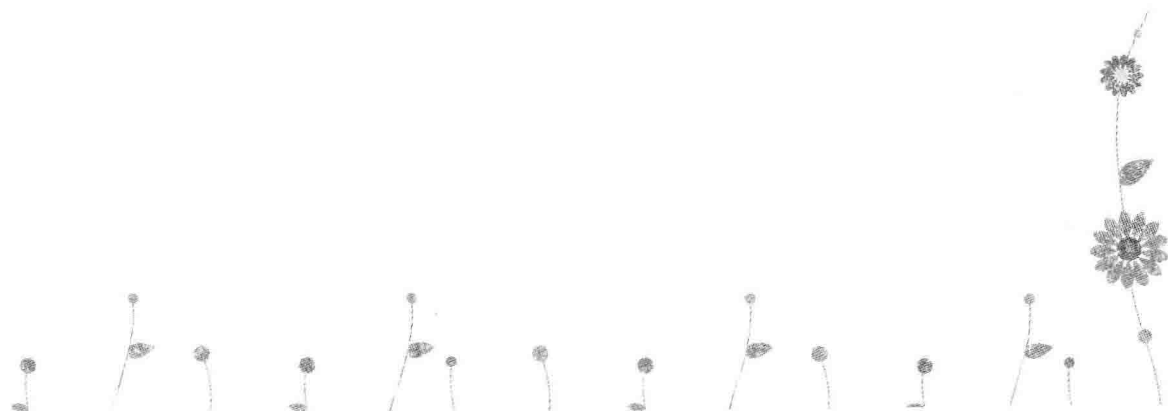
不开心的时候偶尔给自己一个独处的时间是正确的，但是不要将这种行为长长久久地延续下去。我们应该敞开胸怀接受这个世界的精彩，接受身边人的爱与关怀。当你用一颗充满期待的心去面对自己生活的时候，生活也一样会用更多的惊喜来回报你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



十、不做最好的别人，只做最好的自己

有多少人曾想过改变自己，以追逐想要的一切，到头来才发现，自己做了一个邯郸学步的寿陵少年，不仅没有得到自己想要的，还丢了自己最初拥有的。那么，当初为什么就不能尊重自己的本性，做那个最真的自己？也许正是因为没有彻悟。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



尊重自己的本性，比做任何人的复制品都来的好

有些人可能习惯了带着面具生活，他们煞费苦心地掩盖自己的某些不足和缺陷、身世和背景，或是将自己置身于一个虚幻的境界之中，这是非常无知和自卑的。这些人企图以一个十全十美、无所不能的形象出现在别人面前，以此来博得大家的爱戴和尊敬，殊不知这样做是徒劳无益的，到头来反而还会使自己落到非常尴尬的境地。因为假的、虚的东西，总是非常短命的，就像烟雾再浓密总会散去、彩虹再美总是短暂、海市蜃楼再壮观总会消失一样，虚伪就如同大雪覆盖下的荒原，春天到来，冰雪融化，贫瘠，荒凉的面貌就会暴露无遗。

曾看到这样一个故事，很值得我们深思：

有一位女子，出身一个平凡的家庭，做一份平凡的工作，嫁了一个平凡的丈夫，有一个平凡的家，总之，她十分平凡。

忽然有一天，报纸大张旗鼓的招聘一名特型演员，演王妃。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



她的一位好心朋友替她寄去一张应聘照片，没想到，这个平凡女子从此开始了她的“王妃”生涯。

太艰难了，她阅读了大量的关于王妃的书，她细心揣摩王妃的每一缕心事，她一再的重复王妃的一言一行、一颦一笑……

不像，不像，这不像，那也不像！导演、摄影师无比挑剔，一次又一次让她重来……

现在，平常女子已能驾轻就熟的扮演“王妃”了，进入角色已无需费多少时间。糟糕的是，现在她想要回复到那个平凡的自己却非常的困难，有时要整整折腾一个晚上。每天早晨醒来，她必须一再提醒自己“我是××”，以防止毫无理由的对人颐指气使；在与善良的丈夫和活泼的女儿相处时，她必须一再的告诉自己“我是××”，以避免莫名其妙的对他们喜怒无常。

平凡女子深有感触的对人说：“一个享受过优厚待遇和至高遵崇的人，回复平凡实在太难了。”

说这话时，她仍然象个“王妃”。

所谓假作真时真亦假，许多人都是这样被“戏装”异化了，以至于曲终人散后，还卸不下妆来，也找不到自己。蓦然回首，那些希冀着的，仍需希冀，那些渴盼着的，仍需渴盼。唯独改变了的是自己的本性。扪心自问：“我是否在意过自己最真实的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



内心世界？尊重过自己的本性？”心真的会告诉我们那个最真实的答案。

他是个上了年纪的补鞋匠，铺子开在城市偏僻的角落里。有个作家拿着鞋子去请他修补，他抬了抬头，说“我没空。拿去给大街上的那个家伙吧，他会立刻替你修好的。”

可是，作家早就看中了他的铺子。只要看他工作台上放满了皮块和工具就知道，他是个巧手的鞋匠。

“不，”作家回答说，“那个家伙一定会把我的鞋子弄坏的。”

“那个家伙”，其实是指替人即时钉鞋跟和配钥匙的人，他们根本不大懂得修补鞋子或配钥匙。他们工作马虎，替你缝一回便鞋的带子后，你倒不如把鞋子干脆丢掉。

鞋匠见了作家的态度，笑了起来。他把双手放在蓝布围裙上擦了一擦，看了看鞋子，然后叫作家用粉笔在一只鞋底上写下自己的名字，说道“一个星期后来取。”

作家将要转身离去时，他从架子上拿下一只极好的软皮靴子，得意地说“看到我的本领了吗？连我在内，市里只有三个人能有这种手艺。”

作家走出了店门，走上大街，觉得好像走进了一个簇新的世界。有一瞬间他甚至觉得，那个老鞋匠仿佛是古代传说的世外高人———他说话不拘小节，脾气有些古怪，最特别的是，他并不对于自己的身份感到惭愧，而是对自己的技艺深感自豪。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



他，活得很洒脱，也很真实。

这是个名利味道很浓的时代，人看衣装马看鞍，很多人都在自己的朋友圈里晒房子、晒车、晒名表等，以此来彰显自己的财富和身份，甚至有些人本身并不具备这样的能力，也要借着别人的房子、站在别人的车前、戴着别人的手表来“装”一下，不知道他们会不会觉得自己活得很累。如果这个老鞋匠也有微博的话，想必他晒的一定是自己的手艺吧。

一个人，无论他现在做着什么样的工作，过着怎样的生活，只要他尽心尽力，忠于职守，除了保持自尊之外别无他求，那么，他就是活得真实而高贵的。

人，活着不是装给别人看的，不是为别人的观念而活着的。每个人都有每个人的活法，为什么要让别人肯定，自己心里才会舒服呢？莫不如活得真实一些，也许我们身上穿的不是金缕玉衣，戴的不是翡翠玉石，但我们的内心深处，同样可以拥有一种坦然，一种摆脱一切伪装的自在。



静心箴言



我们要活得真实一些，去面对现实，面对理想与现实之间的差距，只有这样，我们才会稳下心来，为自己的理想与生活去打拼，才能展现出我们自己真正的实力；也只有这样，我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的腰杆才能直直的挺起，才不会在朋友面前谈到自己时，心里发虚。

不要为了迎合别人，违心扭曲自己

如果可以，谁都希望给所遇到的每一个人都留下良好印象，但是，没有必要为了迎合别人的口味，而放弃自己的理想、原则、追求和个性。否则，将是人生中最大的悲哀。

陈家河一心一意想升官发财，可是从青春年少熬到斑斑白发，却还只是个小公务员。他为此极不快乐，每次想起来就落泪。有一天下班了，他心情不好没有着急回家，想想自己毫无成就的一生，越发伤心，竟然在办公室里号啕大哭起来。

这让同样没有下班回家的一位同事小李慌了手脚，小李大学毕业，刚刚调到这里工作，人很热心。他见陈家河伤心的样子，觉得很奇怪，便问他到底为什么难过。

陈家河说："我怎么不难过？年轻的时候，我的上司爱好文学，我便学着做诗、写文章，想不到刚觉得有点小成绩了，却又换了一位爱好科学的上司。我赶紧又改学数学、研究物理，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不料上司嫌我学历太浅，不够老成，还是不重用我。后来换了现在这位上司，我自认文武兼备，人也老成了，谁知上司又喜欢青年才俊，我眼看年龄渐高，就要退休，却一事无成，怎么不难过?”

可见，没有自我的生活是苦不堪言的，没有自我的人生是索然无味的，丧失自我是悲哀的。要想拥有美好的生活，自己必须自强自立，拥有良好的生存能力。没有生存能力又缺乏自信的人，肯定没有自我。一个人若失去自我，就没有做人的尊严，就不能获得别人的尊重。

可见，活着应该是为了充实自己，而不是为了迎合别人的旨意。没有自我的人，总是考虑别人的看法，这是在为别人而活着，所以活得很累。就像上面故事中的陈家河，为了自己能够升官发财，不得不去迎合自己的领导，可是这恰恰使他失去了自己最宝贵的东西——真我本色。而在他不断地根据不同领导的口味调整自己做人与做事“策略”的时候，时间飞快地流逝，同时他也真正失去了机会，落得一事无成。

世界影坛的意大利著名电影明星索菲亚·罗兰能够成为令世人瞩目的超级影星，是和她对自己价值肯定以及她的自信心分不开的。

为了生存，以及对电影事业的热爱，16 岁的罗兰来到了罗马，想在这里涉足电影界。没想到，第一次试镜就失败了，所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有的摄影师都说她够不上美人标准，都抱怨她的鼻子和臀部。没办法，导演卡洛·庞蒂只好把她叫到办公室，建议她把臀部削减一点儿，把鼻子缩短一点儿。一般情况下，许多演员都对导演言听计从。可是，小小年纪的罗兰却非常有勇气和主见，拒绝了对方的要求。她说："我当然懂得因为我的外型跟已经成名的那些女演员颇有不同，她们都相貌出众，五官端正，而我却不是这样。我的脸毛病太多，但这些毛病加在一起反而会更有魅力。如果我们的鼻子上有一个肿块，我会毫不犹豫把它除掉。但是，说我的鼻子太长，那是无道理的，因为我知道，鼻子是脸的主要部分，它使脸具有特点。我喜欢我的鼻子和脸本来的样子。说实在的，我的脸确实与众不同，但是我为什么要长得跟别人一样呢？"

"我要保持我的本色，我什么也不愿改变。"

"我愿意保持我的本来面目。"

正是由于罗兰的坚持，使导演卡洛·庞蒂重新审视，并真正认识了索菲亚·罗兰，开始了解她并且欣赏她。

罗兰没有对摄影师们的话言听计从，没有为迎合别人而放弃自己的个性，没有因为别人而丧失信心，所以她才得以在电影中充分展示她的与众不同的美。而且，她的独特外貌和热情、开朗、奔放的气质开始得到人们的承认。后来，她主演的《两妇人》获得巨大成功，并因此而荣获奥斯卡最佳女演员金

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



像奖。

虚荣是一种欲望，一旦这种欲望得不到理性的控制，就会泛滥。泛滥的结果就会使人忘记了一个深刻的道理：做人切忌盲从，别人觉得好的，未必就适合你。对于任何一个人来说，无论是在工作还是在生活中，最重要的不是为了迎合别人而改变自己，而是要保持本色，做最好的自己。



静心箴言



一个人的主见往往代表一个人的个性，一个为了迎合别人而抹杀自己个性的人，就如同一只电灯泡里面的保险丝烧断了一样，再也没有发亮的机会。无论如何，你要保持自己的本色，坚持做你自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



踩着别人的脚印，如何能走出自己的足迹

法国有位著名的科学家做过一个著名的实验：

把许多毛毛虫放在一个花盆的边缘上，让它们首尾相接，围成一圈，并在花盆周围不远的地方，撒了一些毛毛虫喜欢吃的松叶。

实验开始后，毛毛虫一个跟着一个，绕着花盆的边缘一圈一圈地行走，一小时过去了，一天过去了……这些毛毛虫只知道跟着前面的那只毛毛虫不停地走，最终它们因为饥饿和精疲力竭而相继掉落下来，没有一只能吃到松叶。

在嘲笑毛毛虫只知道跟着前一只行走的同时，我们应该反思一下自己，是不是也曾经跟在别人后面，走在别人的路上。人们常说，成功可以复制。前面的人或许在这条路上创造了辉煌。但是，盲从别人的路，并不见得就是成功的捷径，很可能我们走上去就是不通的。

一个男人从偏僻的农村来到繁华的巴黎，为了吃饱肚子，他只能画最畅销的裸体画。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一天晚上，他孤独地散步在巴黎街头，在一个明亮的橱窗前，他听到两位青年议论他所画的一幅少女裸体画：

“这幅画简直糟糕透了，甚至让人作呕。”

“是啊，米勒画的。他是个除了裸体女人，什么都不会画的人！”

他沮丧地回到家中，痛苦地对妻子说：“从今以后我再也不画裸体画了，就算这样会使我们的生活变得更苦。我已经厌恶巴黎，这是个充满铜臭的城市，它让我不知不觉的走上了庸俗的道路，我要回归农村，住到农民中间去。”

米勒很快移居到巴黎附近的巴比松。在这里，他用自己烧的木炭画素描，靠朋友的接济度日，还要经常对付资产阶级文人学士在艺术上对他的诋毁和攻击。但是，他始终坚持自己的艺术方向，以农民及农村生活做题材。后来，他画的《播种》《拾穗者》《扶锄的人》等都成了世界美术史上的经典名著。

这位享有“农民画家”之誉的法国现实主义艺术大师说过：“我生来是一个农民，我愿意到死也是一个农民。我要描绘我所感受到的东西。”

重复别人走过的路，是忽视了自己的双脚。没有人能够因为效仿他人而获得成功，即使他效仿的是一个伟大的成功者。然而，随波逐流这个毛病许多人仍然没有改变。比如搞写作的人看到 MBA 吃香了，也跟着去为自己镀金，看到别人投资赚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



了，借钱也要玩一回心跳，全然不顾自己有没有这样的经济头脑。其实，越是在潮流面前，我们越应该保持清醒，有时你本身的特质或许真的就不适合在潮流里打滚。所以看清自己的特长和兴趣，找准发展方向，才是最重要的。就如米勒，他不适合当画裸像的贵族画家，那么就当农民画家好了，找到适合自己的角色。



静心箴言



倘若你把整个世界弄到手，却丢了自我，那就等于把王冠扣在苦笑着的骷髅上。世界上最可怕的事情就是迷失自我。一旦在盲从中失去了自我，那么，无论如何也是得不到真正的幸福的。只有敢用自己的思想，敢用自己的见解和方法看待事物的人，才容易在创造中获得幸福感并被人们所接受。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



勇敢去尝试自己想要尝试的东西

很多人，从小就被父母构建起的牢笼给困住了，父母一直是这样告诉我们的：男人要成功、要挣大钱、出人头地、衣锦还乡；女人要找个好归宿、做个好妻子、好妈妈、好儿媳、贤惠端庄、相夫教子。这本没有什么不妥，只是我们因此习惯性地被“父母之命”锁死，因而从填写高考志愿到找工作、从谈恋爱到结婚，几乎都在看着父母的脸色。由此可能带来的后果是：你一直在从事着一项自己并不喜欢的工作，枯燥无味；你嫁或娶了一个自己并不想嫁娶的人，同床异梦。当然，还有更多，你可能习惯了由别人替你做主，无论是你的父母还是爱人、上司、同事、朋友，甚至有可能是你的孩子。可是，人生是你自己的，道路也是你自己的，怎样走应该是你自己的事，如果你把决定权交给了别人，就等于放弃了对人生的控制，这不但愚蠢，而且还是很危险的事情。

那时，她还是小女孩。有一次母亲带她一起整理鞋柜，鞋柜里脏乱不堪，有的鞋子已经变形和开裂得丑陋不堪，尤其是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



父亲的那双鞋，还散发着一种难闻的汗臭味，她便建议母亲扔掉那些鞋子。可母亲抚摸一下她的头发，说：傻丫头，这些鞋都是有特殊意义的。随后，母亲拿起一双浅口红皮鞋，满脸的幸福和温情，回忆起和她父亲的相识：

17 岁那年，我遇到你父亲，拿不定主意是否嫁给他，我的母亲说，那就要他给你买双鞋吧，从男人买什么样的鞋就能看出他的为人。我有点不相信，直到他将这双红色半高跟皮鞋送到我跟前。母亲说，红色代表火热，浅口软皮代表舒适，半高跟代表稳重，昂贵的鳄鱼皮代表他的忠诚，放心吧，这是一个真爱你的男人。

从那以后，女孩开始珍惜父母送给她的每一双鞋子，当她成为拉普拉塔大学法律系的一名学生时，她已经珍藏了好多双不同款式的高跟鞋。而法律系有一个来自南方的青年，英俊潇洒，口才超群，悄然地走入她这位怀春少女的心田，终于在大三时两人将同窗关系发展为恋爱关系。她陶醉在甜蜜的爱情之中，被这火热的感情所鼓舞，于是带着如意情郎去见父母。母亲对这个邮政工人的儿子能否给女儿的未来带来幸福表示怀疑，则在女儿耳边轻轻对女儿说：“让他给你买双鞋看看吧！”她觉得是个好主意，就照办了。

然而，傻乎乎的情郎不知是测试，想既然是为恋人买鞋就得尊重她的意见，硬拖着屡次推却的情人一起去。然而买鞋那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



天，平时喜欢滔滔宏论的她始终一声不吭，结果两人逛了大半天都毫无所获。最后，他们来到一家欧洲品牌鞋店，有两双白色皮鞋看上去不错，他知道意中人喜欢白色，于是柔声问她："你想要高跟的，还是平跟的？"她心不在焉地随口答道："我拿不定主意，你看哪双好呢？"他略加思索后，说："那就等你想好了再来吧！"于是，他拉着怏怏不乐的她，离开了。

几天后，他非常认真地问她："想好买哪双了吗？"她依然是漠不关心地说："没有。"熬着，熬着，这"木头"情郎终于"开窍"了，说出了她期待已久的话："那就只好让我替你做主了！"她兴奋地等待了3天，终于等到了他的礼物，不过他吩咐她不要当面打开。

晚上，她将鞋盒抱回家，和母亲一起怀着激动的心情将礼物打开，出现在眼前的两只鞋居然是一只高跟一只平跟。她气得脸色发青，恨恨地咬着牙齿，砰地一声关上闺门，蒙在被子里号啕大哭起来。她的父亲也勃然大怒："明天约他来吃晚餐，看他如何解释，我女儿可不是跛子！"

第二天，他应邀登门，面对质问，却不慌不忙地说："我想告诉我心爱的人，自己的事情要自己拿主意，当别人做出错误决定时，受害者就会是自己！"随后，他从包里拿出另外两只一高一矮的鞋子，说："以后你可以穿平跟鞋去看足球，穿高跟鞋去看电影。"父亲在女儿的耳边悄声而激动地说："嫁给他！"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“木头”情郎叫费尔兰多·基什内尔。2003 年当选为阿根廷总统，而她就是第一夫人克里斯蒂娜·赞尔兰。2007 年 12 月 10 日，克里斯蒂娜从卸任阿根廷总统的丈夫手中接过象征总统权力的权杖，成为阿根廷历史上第一位民选女总统，他们夫妇交接总统权杖，成为现代历史上第一例。不要总是让别人替你做主，包括你的父母，因为一旦你为别人的看法所左右时，你已沦为别人的奴隶。永远只作自己的主人，这样才能做到自尊自爱。



静心箴言



当现实需要考验你内心的智慧时，记住：一定要去尝试自己想要尝试的东西。相信自己的直觉，不要让别人的答案扰乱你的计划。如果自己感觉很好，就跟着感觉走吧，否则你永远不会知道结局有多么美好。不要让别人的议论淹没你内心的声音，你的想法和你的直觉。因为它们已经知道你的梦想，别的一切都是次要的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



鞋子舒不舒服只有脚知道

或许很多人都曾有过这样的感受，小时候总是很羡慕别人，或是羡慕别人有漂亮的衣服，或是羡慕别人有新奇的玩具，或是羡慕别人有可爱的弟弟妹妹，总之就是觉得别人的东西才是最好的，从不去想那些东西是不是适合自己，也可能等到自己成熟之后，才发现那不是适合自己的。

就像有的人喜欢穿长裙，有的人喜欢穿牛仔裤，还有人喜欢穿西装，也有人喜欢穿 T 恤。穿长裙的对穿牛仔裤的休闲风格欣赏有加，穿牛仔裤的对穿长裙的柔美气质艳羡不已，穿西装的对穿 T 恤的自由随意渴望已久，穿 T 恤的对穿西装的端庄稳重心驰神往。然而他们如果换着穿衣，很可能自己的风格就不复存在，只剩不伦不类的难堪。

好的不一定适合你，鞋子舒不舒服只有脚知道。再华丽的鞋子，哪怕是童话里的水晶鞋，如果穿在自己的脚上无法行走，那外表的光鲜又有何用？所以，不要羡慕那些“好的”，对我们每个人来说，我们应该追求的是那些“适合”的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一位徒步旅行者去浪漫的法国旅游。有一天，他漫步走到法兰西喜剧院附近，远远地看见了大师莫里哀的纪念像。他走到跟前瞻仰的时候，才发现大师雕像的脚下有个穿着厚厚的夹克和牛仔裤的头发蓬乱的乞丐。

那是一个典型的欧洲乞丐，一头没有打理过的金色头发，胡子拉碴。显然，因为时间尚早，那乞丐应该也是刚到，他跪坐在足有双人床那么大的薄毯上，一样一样地、细心地摆弄着他的家什：番茄酱、芥末酱、蛋黄酱、醋……还有许多种旅行者叫不上名字的东西，但看上去似乎都是调料。

乞丐发现旅行者在看他，抬头友善地一笑。旅行者大胆地跟他打招呼，问他："你都有那么多东西了，还要什么呢？"乞丐开心地大笑，双手一摊，指着他的家当说："我得要到每天的面包呀。"是啊，尽管这位乞丐已经拥有了那么多调料，可他仍需"要到每天的面包"，因为那些调料无法充饥。对他而言，只有面包才是最重要的，只有面包才是他每天必需的东西，才是最符合他要求的东西。

联想我们自己的生活。有时候，我们费尽心机、千辛万苦得到了某些东西，可那些东西是我们真正需要的吗？是真的适合我们的吗？要钻石还是要爱情？这个问题跟要面包还是要调料其实是一样的。很多时候，我们的追求本末倒置，我们为之羡慕和迷醉的，或许并不是我们真正需要的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在一条乡村的小路边，有一眼清澈的山泉。村里人上街或者串亲戚路过山泉，便停下蹲在泉眼边喝水解渴，顺便看一眼宜人的景色。人们开始或用手捧水或用树叶折叠成碗状舀水喝，后来不知道谁放了个破碗在泉边，大家感到非常方便。

过了一段日子之后，有人看到那个破碗不够美观，于是就把它一脚踢到旁边，不知滚到哪里去了。然后那人换上了一只非常漂亮的瓷碗。过路人都觉得还是这只碗美观，喝起水来仿佛也分外甘甜。

然而，让人们意想不到的是，没过几天时间，那只漂亮的瓷碗不翼而飞了。好碗丢失了，破碗又被扔到一边，人们又只好用树叶或用手捧水喝，相当不习惯。于是，又有热心人买来一只好瓷碗，放到了泉水边。

可惜的是，这只瓷碗的命运与前一只瓷碗的命运没有两样。很快，好瓷碗再次不翼而飞了。这时候，人们才想起来，漂亮的瓷碗很容易被人拿走，买只好碗放在泉边，根本没有必要，它很容易丢失，那样只会给路人带来更大的不便。而破碗放在山泉边上，除了喝水的人，谁都不会注意的。于是，人们去把那只破碗找了回来，让它重新回到原来的位置。那重新捡回来的破碗，一直沿用到今天，从来没有丢失过。

这个故事就像我们的人生，好的东西不一定是合适的，而合适的东西也不一定就是好的。有人在高温烈日下徒步跋涉却

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



乐在其中，有人在空调房里斜靠沙发手捧零食看韩剧，同样逍遥自在。旅行者也许会认为看韩剧者是在浪费生命，看韩剧者则认为对方是自找罪受，谁也不能理解谁。但其实只要适合自己，就是美丽快乐的人生。

因此，在生活中我们不必整天为得不到“好的”而懊恼。羡慕别人的工作工薪甚高，可是把你放在那个位置上你能胜任吗？羡慕别人的爱人温暖贴心，可换成你们在一起，你俩的性格搭调吗？羡慕别人的孩子懂事出息，可那是你的亲生骨肉吗？

微风吹过，蒲公英的种子打开降落伞在风中寻找自己的目标，它们中有的选择了美丽的大海歇息，有的选择了广袤的沙漠歇息，也有的一头扎进黑兮兮的土里。第二年，春风吹起的时候，只有将家安在土中的种子才在阳光下露出美丽的笑脸。

找到属于你的沃土，你才能生根发芽。所以，只有知道了自己想要的是什么，知道了适合自己的是什么，我们的人生才会有方向，才会更容易成功。



静心箴言

不适合自己的东西再好也只能摆在那里看着，因为摆在那，它还是好东西，自己拿在手里，完全就是不适合自己的废品。所以我们没必要毁掉它好东西的身价。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你可以参考别人的意见，但不要把它当作命令

你需要做的是你自己，你可以参考别人的意见，但不要把它作为命令。

美国成功学大师马尔登讲过这样一个故事：在富兰克林·罗斯福当政期间，我为他太太的一位朋友动过一次手术。罗斯福夫人邀请我到华盛顿的白宫去。我在那里过了一夜，据说隔壁就是林肯总统曾经睡过的地方。我感到非常荣幸。那天夜里我一直没睡。我用白宫的文具纸张写信给我的母亲、给我的朋友，甚至还给我的一些冤家。

“麦克斯，”我在心里对自己说，“你来到这里了。”

早晨，我下楼用早餐，罗斯福总统夫人是那里的女主人，她是一位可爱的美人，她的眼中露着特别迷人的神色。我吃着盘中的炒蛋，接着又来了满满一托盘的鲑鱼。我几乎什么都吃，但对鲑鱼一向讨厌。我畏惧地对着那些鲑鱼发呆。

罗斯福夫人向我微微笑了一下。“富兰克林喜欢吃鲑鱼。”她指的是总统先生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我考虑了一下。“我何人耶？”我心里想，“竟敢拒吃鲑鱼？总统既然觉得很好吃，我就不能觉得很好吃吗？”

于是，我切了鲑鱼，将它们与炒蛋一道吃了下去。结果，那天午后我一直感到不舒服，直到晚上，仍然感到要呕吐。

我说这个故事有什么意义？很简单。我没有接受自己的意见。我并不想吃鲑鱼，也不必去吃。为了表示敬意，我勉强效颦了总统。我背叛了自己，站在了不属于自己的位置上。那是一次小小的背叛，它的恶果很小，没有多久就消失了。

这件事指出走向成功之道最常碰到的陷阱之一。记着这句话：你最可靠的指针，是接受你自己的意见。

关于你的未来，只有你自己才知道。既然解释不清，那就不要去解释。没有人在意你的青春，也别让别人左右了你的青春。想要成为一个真正的人，首先必须是个不盲从的人。你心灵的完整性是不容侵犯的，当我们放弃自己的立场，而想用别人的观点去看一件事的时候，错误便造成了。一个人，只要认为自己的立场和观点正确，就要勇于坚持下去，而不必在乎别人如何去评价。

多年前，在日本福冈县立初中的一间教室里，美术老师正在组织一场绘画比赛，同学们都在认真地按照要求画着画，只有一个小家伙缩在教室的最后一排。他实在不喜欢老师定的命题，于是便信手涂鸦起来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



到了上交作品的时间了，老师看着一张张作品，不住地点头，他深为自己的教育成果感到满意，作品里已经有了学生们自己的领悟，可以说，是对日本传统画作的继承和发展。

但唯有一张画让他大跌眼镜，作者是个叫臼井的家伙，老师的目光从画作上移到了最后一排，接着看见这个名不见经传、有些另类却又有些特立独行的家伙在冲着他冷笑。

他大声怒斥起来："臼井，你知道你画的是什么吗？简直是在糟蹋艺术。"

小家伙闻听此言，吓得将脑袋垂了下来，老师接下来让大家轮流传看臼井的作品，他用红笔在作品的后面打了无数个"叉叉"，意思是说这部作品坏到了极点。

他画的是一幅漫画，一个小家伙，正站在地平线上撒尿，如此的不合时宜，如此的不伦不类。

这个叫臼井的家伙一夜出了坏名，学生们都知道了关于他的"光荣事迹"。

这一度打消了他继续画画的积极性，他天生不喜欢那些中规中矩的传统作品，他喜欢信手胡来、一气呵成，让人看了有些不解，却又无法对他横加指责。

在老师的管制下，他开始沿着正统的道路发展，但他在这方面的悟性实在太差了。

期末考试时，他美术考了个倒数第一名，老师认为他拖了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自己班的后腿，命令他的家长带着他离开学校。

他辍了学，连最起码的受教育的权利也被剥夺了。于是，他开始了流浪生涯，不喜欢被束缚的他整日里与苍山为伍，与地平线为伴，这更加剧了他的狂妄不羁。

那一年春天，《漫画 ACTION》杂志上发表了《不良百货商场》的漫画作品，里面的小人物不拘一格，让人忍俊不禁，爱不释手。作品一上市，居然引起了强烈的反响，受到长久束缚的日本人在生活方式上得到了一次新的启发，他们喜欢这样的作品。

又一年，一部叫《蜡笔小新》的漫画风靡开来，漫画中的小新生性顽皮，做了许多孩子愿意却不敢做的事情，典型的无厘头却得到了意想不到的结果，被拍成动画片后，所有人都记住了小新，以至于不得不加拍了连载。

臼井仪人，这个天生邪气逼人的漫画家，注定不会走传统的老路，如果他仍然沿着美术老师为自己铺好的道路发展，恐怕这世上不会有蜡笔小新的诞生。

一个人能认清自己的才能，找到自己的方向，已经不容易。更不容易的是，能抗拒潮流的冲击。许多人仅仅为了某件事情时髦或流行，就跟着别人随波逐流而去。他忘了衡量自己的才干与兴趣，因此把原有的才干也付诸东流。所得只是一时的热闹，而失去了真正成功的机会。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





静心箴言



如果我们真的成熟了，就不要再怯懦地到避难所里去顺应环境；我们不必藏在人群当中，不敢把自己的独特性表现出来；我们不必盲目顺从他人的思想，而是凡事有自己的观点与主张。坚持一项并不被人支持的原则，或不随便迁就一项普遍为人支持的原则，固然不易，但是只要你做了，就一定会赢得别人的尊重，体现出自己的价值。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Bujiaolu de Huofa

我们变得越来越烦躁，为生活焦虑、为前途焦虑，为职位焦虑，为金钱名利焦虑……我们的焦虑似乎总是有理由，我们的焦虑又似乎总是没来由。焦虑，到底从哪里来？我们如何从根本上避免焦虑，克服焦虑，过上舒心的生活？

当我们被焦虑控制时，我们的大脑无法正常地运转，这时我们开始胡思乱想，产生了越来越多的焦虑。就如同一台机器，它的开关卡在了“开”的按钮上，机器就会不停地工作直到断电为止。焦虑也如此。

不焦虑的活法

Bu Jiaolu de Huofa



ISBN 978-7-5441-6732-1

定价：32.80元